

## **Présence & Leadership niveau 2 : approfondissement**

### **Présentation - Avertissement**

**Prérequis** : Le niveau 2 est réservé aux personnes ayant suivi la formation des fondamentaux (niveau 1).

Le niveau 2 reprend les mêmes objectifs généraux que les fondamentaux mais propose une exploration plus en profondeur des principes et pratiques de Présence & Leadership ainsi que de nouvelles situations de leadership. Les participants feront des exercices avancés qui demandent donc d'avoir déjà pratiqué les exercices de base.

### **Objectifs pédagogiques : acquisition et développement des compétences**

#### **Développer sa présence et son leadership**

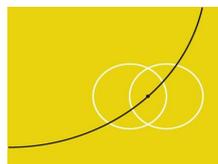
Au niveau 2 vous approfondirez le même leadership authentique basé sur une présence inclusive qui permet de :

1. Rester centré et créatif face aux difficultés, à l'incertitude et au stress
2. Ecouter et inclure les autres quels qu'ils soient
3. Exprimer avec impact votre intention et ce qui compte pour vous
4. Diriger avec puissance et souplesse

Le niveau 2 vous permettra :

- d'approfondir votre connaissance de vos propres patterns réactifs
- d'augmenter votre présence, la confiance en vous, votre compassion et même votre sens de l'humour
- d'accroître votre capacité à retrouver votre centre, votre équilibre et votre clarté d'esprit sous tout type de pression
- d'aligner votre communication corporelle avec vos paroles pour un meilleur impact des situations les plus variées.

Nous reprendrons les bases que vous avez découvertes en les affinant.



Dans le niveau 2, vous apprendrez à **maintenir une présence centrée** dans une grande variété de situations nouvelles avec des exercices spécifiques pour:

- Renforcer et accepter votre puissance personnelle
- Renforcer la force de votre intention
- Exprimer ce qui compte pour vous de façon vraiment incarnée en alignant tête cœur corps
- Affirmer ce qui compte pour vous indépendamment des réactions de l'autre
- Céder en restant stable
- Persévérer malgré le manque de soutien et les avis négatifs sans le prendre personnellement
- Prendre du recul avant de répondre aux demandes qui vous sont faites
- Changer de position tout en gardant votre équilibre et votre sérénité
- Trancher avec clarté
- Savoir ce que vous voulez vraiment et le niveau d'ambition qui est juste pour vous aujourd'hui
- Faire face à des sollicitations multiples et apprendre à dire non tout en restant respectueux de l'autre...

Vous découvrirez le travail spécifique de **l'alignement entre la parole et le corps** ainsi que le bokken (le sabre japonais en bois). Ces nouvelles pratiques vous aideront à renforcer votre impact, votre énergie et votre puissance personnelle.

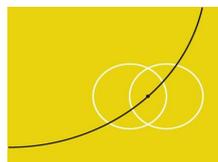
### **Public concerné :**

Cette formation s'adresse aux Leaders, managers, consultants, coachs,... travaillant dans ou avec les organisations.

Toute personne en situation quotidienne d'interactions et de challenges ayant besoin de tout leur potentiel d'intelligence surtout face au stress.

Professionnels ayant déjà des compétences de base et souhaitant un perfectionnement pour développer tout leur potentiel relationnel, cognitif et créatif.

Elle s'adresse également à ceux qui ont besoin d'avoir plus d'impact, d'aisance dans tous les domaines clés du leadership détaillés précédemment dans les objectifs de la formation.



**Pré-requis :**

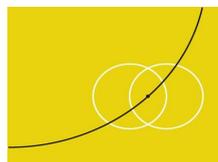
Avoir suivi la formation Les Fondamentaux de Présence & Leadership niveau 1

**Durée et lieu de la formation :**

Cette formation se déroule en présentiel sur Paris et a lieu sur deux jours consécutifs (soit 14 heures) pour faciliter l'intégration et les résultats concrets.

**Contenu de la formation :**

(le programme indicatif est ajusté sur place en fonction du groupe)



**Moyens et méthodes pédagogiques :**

**La formation est conçue comme un laboratoire, elle est composée d'une alternance d'exercices et de mises en situations, de débriefing et d'apports.** Le programme de base est adapté par le formateur aux questions et objectifs spécifiques des participants.

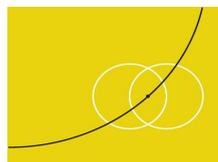
Apport des recherches en neuroscience sur le rôle de la posture sur la perception, les facultés cognitives et décisionnelles.

Apport sur l'intelligence somatique (capacité d'utiliser les ressources de son corps dans le monde du travail).

Exercices de simulation sur les situations clés de leadership.

- Etude détaillée des patterns psycho-corporels en situation de stress et d'interaction.
- Apprentissage de postures qui donnent accès au recul, à l'ouverture d'esprit, aux ressources créatives, à la relation inclusive, à la capacité d'écoute et à la puissance d'affirmation,
- Chaque exercice donne lieu à un apport et un débriefing en groupe.

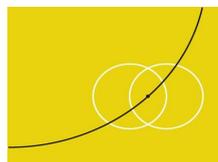
Apprentissage de pratiques utilisables au quotidien pour développer sa présence et son leadership sur la durée.



## LES EXERCICES ET PRATIQUES DU NIVEAU 2

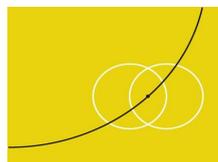
### JOUR 1

- Mouvements de base – Une série d'exercices conçus pour énergiser, équilibrer et stabiliser l'énergie du corps et de l'esprit. Pratiquée en groupe, cette routine accorde le groupe sur un rythme commun et lui permet de fonctionner mieux ensemble. Pratiquée individuellement elle entraîne le système nerveux à intégrer les différentes postures qui soutiennent un présence de leader.
- Centrage de base – Un processus en 4 parties pour entraîner le corps à être digne, détendu et expansible même en situation de stress.
- Centrage en donnant de la souplesse – Un exercice pour apprendre à aller avec la situation avant de répondre et d'agir.
- Écouter et recevoir des critiques – Un outil pour rester calme et centré pendant les conversations difficiles.
- Expression – une pratique pour exprimer ce qui est important et prendre position en situation de conflit ou de désaccord.
- 4 façons de faire une déclaration – apprendre à faire la distinction entre parler depuis la tête, le cœur, le ventre et l'état centré. et accroître son impact.
- L'exercice du succès– étudier notre réaction au succès. Identifier les situations où le succès peut-être difficile à accepter ou source de confusion dans la mesure où le corps préfère le statu quo. Renforcer notre capacité à tolérer le succès.
- Coupe au sabre – développer sa puissance d'affirmation et apprendre à contenir une position de pouvoir. S'entraîner à trancher par une décision claire mais sans violence.
- Marche à 2 –Apprendre à être plus fluide dans les relations .



## JOUR 2

- Centrage et repérage des premiers indicateurs de tension et de contraction – Apprendre à reconnaître lorsqu'on crée une séparation entre soi et une autre personne. S'entraîner à inclure une personne hostile ou un événement dérangeant qui se présente à nous.
- La main sur le cœur - S'entraîner à avancer avec aisance et fluidité tout en travaillant avec les résistances.
- Dire ce qui compte pour nous - s'entraîner à être capable de dire ce qui compte pour nous quelle que soit la réaction des autres.
- Faire tourner la salle – Ouvrir le champ de perspective d'un interlocuteur qui part d'un point de vue étroit.
- Coupe au sabre et déclaration– s'entraîner à dire à voix haute et avec puissance ce qui est important. Rester centré en exerçant le pouvoir.
- Affirmation répétée : Continuer à affirmer son intention malgré le manque de soutien
- Groupe de Quatre - 2 pas – pouvoir être mobile en restant centré face à une énergie de groupe.
- Passé et futur – 2 pas – relier ses qualités de leader héritées du passé et avenir pour se sentir plus unifié.
- Connecter / laisser de côté (Randori)- Apprendre à rester centré et à dire non en répondant à de nombreuses demandes qui déferlent.



**Profil du formateur :**

Pierre Goirand ( HEC, MBA New York University), 64 ans est un consultant international reconnu. C'est un pionnier de l'intelligence collective dans les organisations. Facilitateur de transformations, il aide les équipes à être au meilleur d'elles-mêmes. Il enseigne depuis 18 ans une approche intégrale du leadership. Il intervient pour de nombreuses entreprises et collectivités (SNCF, Orange, Mac Donald's, Hp, ONU ...). Ses recherches l'ont amené à développer des pratiques au croisement de nombreuses disciplines artistiques, corporelles et martiales qui sont à la fois innovantes et enracinées dans des sagesses ancestrales. Pierre est le premier instructeur certifié par Leadership Embodiment International en France.



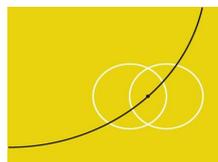
**Modalités d'évaluation :**

Retour en continu par le formateur après chaque exercice, pendant la durée de la formation

Un questionnaire d'autoévaluation complété par le participant est envoyé en amont de la formation. Ainsi nous avons donc la possibilité de recueillir et de vérifier les atteintes des objectifs.

**Tarifs :**

- salariés pris en charge par son employeur : 995 €HT
- Indépendants : professions liées à l'accompagnement (consultants, formateurs, facilitateurs) : 495 €HT



- Professionnels de l'accompagnement appartenant à une association à but non lucratif ainsi que les particuliers voulant se former à titre personnel : 306 €HT

**Contacts :**

[contact@presenceleadership.net](mailto:contact@presenceleadership.net)

06 15 02 44 52

**Accessibilité aux personnes en situation de handicap :**

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Les aspects, l'accessibilité et le type de handicap au regard des modalités d'accompagnement pédagogique sont à évoquer impérativement à Pierre GOIRAND, référent handicap, avant toute inscription, afin de pouvoir orienter ou accompagner au mieux les personnes en situation de handicap.