



CHEMINS VERS UN LEADERSHIP CONSCIENT #1 :

RETROUVER UN EQUILIBRE CORPS, EMOTIONS, MENTAL.

OBJECTIF

Retrouver un équilibre sur les 3 piliers que sont notre corps, nos émotions et notre mental.
Module préalable au module 2.

COMPETENCES DEVELOPPEES

- Gérer ses émotions et son stress.
- Connaître et expérimenter les moyens d'améliorer son bien-être, ses relations, son efficacité.
- Disposer de son Test des Matrices Cognitives®.
- Travailler sur ses biais cognitifs et ses croyances limitantes.
- Conscience de soi et de son environnement.

Réf. CLC-Mod1

Hors prise en charge OPCO
 Tarif 1490€ TTC
 par participant hors repas et hébergement

Prise en charge OPCO
 Tarif 1630 € HT
 par participant hors repas et hébergement

Avec notre partenaire
Resonance-conseil

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

Contacts : 06-71-63-27-93 / 06-77-51-56-00 formation@centre-leadership-conscient.com

PUBLIC CONCERNE

Tout public

PRE-REQUIS

Aucun

INSCRIPTION RESONANCE



INSCRIPTION ASSO CLC



Attestation de formation



Modalité

Présentiel



Effectif par session

8 mini >30 maxi



Durée

35 heures / 5 jours

LE PLUS DE LA FORMATION :

De 3 à 5 accompagnants facilitateurs seront présents à chaque stage.

- Cet ensemble de formations est un véritable engagement individuel dans un processus de transformation profond
- Il est de notre responsabilité de vous offrir un espace d'accompagnement bienveillant pour atteindre vos objectifs.

20% des sommes que vous allez verser pour de cette formation, nous permettront de prendre en charge gracieusement des projets d'accompagnements pour les jeunes en rémunérant les intervenants.



PROGRAMME

Note : nous vous invitons vivement à venir la veille afin de démarrer le stage avec l'énergie de tout le groupe. Pensez à amener vêtements légers, tenue de sport et baskets, zafu ou banc de méditation, plaid, veste polaire, tapis de sol.

Venez aussi avec votre enthousiasme et vos talents qui seront partagés et offerts à tous

JOUR 1, début 9h

- Présentations, partages, échanges.
- Pratiques Corporelles.
Repas, information sur une bonne hygiène alimentaire.
- Emotions en situation.
- Partage du vécu
- Que sont nos émotions ?
- Tableau des émotions, émotions principales et secondaires
- Les émotions et les 5 mouvements
- Atelier en binôme, différentes pratiques
- Partage du vécu
- Pratiques corporelles (elle seront répétées durant toute la semaine chacune orientée sur une émotion différente)
- Kapalabhati, nettoyage du mental

Note : Le kapalabhati, également appelé souffle de feu, est un important Shatkarma, une purification du hatha yoga.

Le mot kapalabhati est composé de deux mots sanskrits: kapāla signifiant «crâne» et bhāti signifiant «brillant, éclairant».

- Méditation

JOURNÉE TYPE pour les jours 2, 3, 4

- Réveil énergétique, ou pratique sportive.
- Petit déjeuner

BIAIS COGNITIFS

- Présentation des biais cognitifs.
- Travail de groupe, étude de cas.
- Le test des matrices cognitives, réunion-bilan collectif et individuel.
- Pratiques et méthodes de transformations des croyances limitantes issues des biais.

LES EMOTIONS

- Bases théoriques
- Mise en pratiques
- Les émotions liées aux archétypes et aux éléments.
- Pratiques
- Cercle de parole de fin de journée.
- Pratiques collectives en conscience, chants, danses, percussions ou méditation.

JOUR 5

- Réveil énergétique, ou pratique sportive
- Petit déjeuner
- Synthèse du stage
- Pratiques globales
- Cercle de parole, débriefing du stage, avec quoi je repars ?
- Aperçu du module 2
- Repas et départ vers 14h30