

Développer un leadership incarné et résilient en environnement complexe

Objectifs pédagogiques

- Identifier ses mécanismes de suradaptation et de régulation émotionnelle.
- Mettre en œuvre des pratiques favorisant la stabilité intérieure et la prise de recul.
- Adopter une posture relationnelle juste et assertive, sans masquer ses besoins.
- Développer une vision stratégique fondée sur ses ressources personnelles profondes.
- Soutenir un leadership durable, fondé sur l'intégrité et la conscience de ses priorités.

Contenu

Bloc 1 – Autorégulation émotionnelle et gestion du stress

- Reconnaître les signaux de surcharge ou d'alerte internes.
- Utiliser des outils corporels, respiratoires et créatifs pour restaurer l'équilibre.
- S'ancrer émotionnellement pour mieux traverser les tensions professionnelles.

Bloc 2 – Communication et posture relationnelle

- Identifier les mécanismes de suradaptation ou de faux-self dans la relation.
- Prendre position avec clarté, sans agressivité ni repli.
- Créer des relations professionnelles saines, basées sur l'authenticité.

Bloc 3 – Leadership incarné et positionnement stratégique

- Clarifier son rôle, ses limites et ses zones d'influence.
- Se positionner dans un système sans perdre son intégrité.
- Mettre en cohérence ses décisions avec ses ressources internes.
- Communiquer avec justesse ses décisions.

Bloc 4 – Capacité réflexive et agilité décisionnelle

- Développer un regard méta sur ses modes de fonctionnement.
- Interroger ses croyances limitantes ou loyautés invisibles.
- Prendre des décisions claires et ajustées dans l'incertitude.

Intervenante

Karine Plagnard est coach professionnelle, consultante-formatrice et art-thérapeute clinicienne, spécialiste de l'assertivité et de l'accompagnement psychologique et mental. Elle intervient au niveau individuel auprès des dirigeants, managers et sportifs de l'extrême, et au niveau collectif au sein des organisations auprès des équipes, afin d'activer les leviers du changement et de la motivation et de remettre de la fluidité et de la sérénité dans les systèmes.

Elle nourrit ses interventions de techniques de développement du potentiel humain issues des domaines sportif et artistique.

Méthode pédagogique : formation individuelle

Accompagnement individuel structuré

Techniques psychocorporelles et de préparation mentale

Apports ciblés en neurobiologie, psychologie, leadership

Approche réflexive guidée

Modalités d'évaluation

Auto-positionnement en début et fin de formation sur les blocs de compétences

Bilan intermédiaire à mi-parcours

Plan d'action personnalisé

Évaluation finale : validation des acquis en fin de formation.

Attestation de fin de formation

Modalités pratiques :

10 sessions de 2h en individuel, espacées de 1 à 2 semaines

Travail individuel entre les séances

Possibilité de contacter la formatrice entre les séances si questionnement sur le travail personnel ou besoin spécifique

Période : 4 à 6 mois (à adapter selon disponibilité)

Déroulement :

Participant(e) :

Prérequis : Aucun

Durée : 20 heures

Dates : A définir

Lieu :