

Formation « DÉCLIC ! »

Concept : Changez le regard, regardez le changement !

Objectif général : Prendre soin de soi pour prendre soin des autres dans l'équipe.

Messages à communiquer :

- Vous avez le pouvoir de **vous** changer.
- Vous avez le pouvoir de changer **votre comportement** et celui de votre équipe.
- Vous avez **plus** de pouvoir de (changer) que vous ne l'imaginez.

Objectifs des ateliers :

- Prendre conscience de soi : talent, attentes, émotions, tensions (stress).
- Reconnaître ses forces ; accepter ses limites.
- Prendre sa place dans le cadre hiérarchique, relationnel et professionnel.
- Développer des relations d'alliance et de complémentarité.

Dynamique des ateliers : s'écouter, comprendre, agir.

Chaque séquence commencera par un temps d'attention à soi, permettant l'acceptation et le passage à l'action. En d'autres termes : s'écouter pour comprendre et agir.

1. S'écouter : Attention- Intention- tension.

Attention : Être à l'écoute de soi, de son bien être et de celui des autres.

Intention : Clarifier son intention (envie, désir essentiel) et assumer la responsabilité de ses actes.

Tension : Identifier les tensions individuelles et collectives, émotionnelles et physiques.

2. Comprendre : Acceptation : Prendre confiance en soi : s'aimer tel que l'on est.

Prendre le temps d'un retour sur soi : s'arrêter, s'observer, se centrer, s'écouter.

Prendre conscience de ses limites physiques pour prendre soin de soi

Prendre la parole - Parler en son nom : accepter le face à face, dire les faits pour sortir du contrôle, du déni et de l'évitement

3. Agir : Action : Passer à l'acte « passer le contrat avec soi même».

Dynamiser son énergie R.A.S.S.

Libérer ses émotions

Sortir du mental : Agir au lieu de réagir



Les principaux thèmes abordés :

Les thèmes ont été choisis pour ancrer des « déclics » physiques, structurer des « déclics » mentaux, pour comprendre l'intelligence du corps et vivre pleinement des « déclics » émotionnels, libérant les participant des tensions émotionnelles.

1. Physique : six « déclics » physiques pour prendre soin de soi

- Savoir se situer dans l'**espace**
- Dynamiser son **énergie**
- Pratiquer des exercices de **détente** (la respiration)
- Se poser des limites et poser des **limites**
- Libérer les zones de **stress**
- Adopter des postures **ergonomiques**

2. Mental : six « déclics » pour comprendre

- Dessiner la **carte mentale** du groupe sur le stress. Perceptions et représentations.
- Renforcer la **confiance** en soi. Respect de soi, des autres et responsabilité de ses actes (3 R).
- Développer la conscience et l'**estime de soi. (self)** Identité-valeurs-vision
- Évaluer sa « **stressabilité** » (tests).
- Partager un langage commun en **cinq mots sur les R.P.S.** :
RPS – Santé – Bien-être – Responsabilité et Prévention
- « **L'équation du stress** » et les trois stratégies pour y faire face (3 F)

3. Émotions : six « déclics » émotionnels pour se libérer des tensions !

- Prendre conscience des émotions, nommer les **six émotions** de base, les accepter
- S'enraciner, se centrer, **se concentrer** par la pleine conscience
- Se **relaxer** par des exercices de visualisation
- Utiliser la force du regard et du **sourire**
- Donner de vrais **signes de reconnaissance positifs** en face à face
- Prendre conscience de l'impact du **silence** : « Être ou Agir »

