

Les Parcours

"Bas les masques, Hauts les Cœurs!"

Accueillir la Vulnérabilité, un chemin vers plus d'Authenticité.

Dans le monde professionnel – et pas que - il y a des mots, des idées, des concepts qu'il vaut mieux éviter d'incarner.

La vulnérabilité en fait partie : « Moi ??? Vulnérable ???!!! mais jamais de la vie !!!...»

Et si, au contraire, montrer sa vulnérabilité était montrer une force ?

Et si, accueillir votre propre vulnérabilité était le premier pas pour tendre vers votre authenticité ?

Souvent associée à la notion de faiblesse... se montrer vulnérable c'est surtout avoir le courage de se montrer simple et authentique, avec ses forces et ses failles, dans toute son humanité. Cela nécessite d'aller à sa propre rencontre pour développer la conscience de soi - de sa lumière et de son ombre et les accepter pour ce qu'ils sont.

Et si, montrer sa vulnérabilité vous permettait de développer une leadership authentique et conscient ?

C'est aussi une clé pour développer plus de cohérence entre ce que vous faites et qui vous êtes, agir avec plus de conscience, développer une posture de non-jugement et de tolérance, développer l'estime et la confiance en soi nécessaire à l'émergence d'un leadership authentique et conscient.

Nous vous proposons un parcours de connaissance de soi pour oser votre authenticité, en conscience des enjeux personnels et interpersonnels. C'est un voyage organisé autour de 3 ateliers expérimentiels, de 3 sessions InterAteliers collectives et de 4 séances de coaching individuel pour aller à la rencontre de la vulnérabilité et en déconstruire le mythe.

Oser se montrer vulnérable, c'est avoir le courage de donner à voir toute son Humanité.

Les objectifs du parcours

A la fin du programme, les participants auront expérimenté et pourront :

1. Accueillir la vulnérabilité et l'authenticité, la leur et celle des autres
2. Explorer les ressources de la vulnérabilité, pour soi, pour les autres et dans la relation
3. Se mettre en action à leur rythme pour oser accepter et assumer leur authenticité, en conscience des enjeux personnels et interpersonnels.

A qui s'adresse ce parcours

Pour Qui?

Tous les accompagnants (coachs, thérapeutes, managers, dirigeants, professeurs, personnel de santé....) qui souhaitent développer leur leadership et contribuer à un système congruent.

Pré-Requis

Programme nécessitant l'engagement sur l'ensemble des modules, la contribution active de chacun.e et la mise en pratique des apprentissages et plans d'action entre chaque module.

Organisation - Durée

Parcours de 12 heures réparties en 6 rencontres collectives sur 3 mois - Alternance de Distanciel et Présentiel (Sur site) + 6 heures de coaching Individuel intercalées entre les séances collectives

Tarifs par personne

Parcours collectif (12h) : 750€ HT

Coaching Individuel (6h) : 720€ HT

Total du Parcours (18h) : 1470€ HT

Les Parcours

"Bas les masques, Hauts les Cœurs!"

Accueillir la Vulnérabilité, un chemin vers plus d'Authenticité.

Méthode Pédagogique

Ce programme est un atelier **expérientiel**. Bien que saupoudré de quelques éléments théoriques, il est essentiellement basé sur :

- Des Moments d'introspection
- Des Moments d'expérimentation
- Des Partages d'expériences
- Du Questionnement réflexif
- Un Carnet de Voyage à compléter au fur et à mesure des ateliers et de l'avancement de la réflexion du participant

Programme/Contenu

Organisé comme un voyage, chaque module de ce programme est une étape qui accompagne les participants vers un objectif qu'ils se seront fixés en amont

En Amont (Préparation) : Amorcer la réflexion

Travail de réflexion sur l'authenticité et la vulnérabilité

Définition d'un objectif personnel qui servira à chaque participant de fil rouge tout au long du programme.

1er Module (Distanciel - 2h) - Le Repérage

Représentation et Définition collective de l'authenticité et de la vulnérabilité

Exploration de l'inter-relation de ces 2 notions

Expérimentation et exploration de la vulnérabilité

Définition d'un engagement/ d'une mise en action en lien avec la vulnérabilité

Intersession (Distanciel) - 45 mn

Echange collectif pour nourrir la réflexion de chacun sur les succès et les difficultés de mise en action des engagements pris lors du 1er module.

+ Travail préparatoire au 2è module

2è Module (Présentiel - 3h30) - Le Voyage

Exploration métaphorique du masque (inspiré du Modèle de V. Lenhardt)

Exploration et mise en exergue de ressources internes

Expérimentation de sa propre vulnérabilité et de celle de l'autre

Oser s'engager et se mettre en action pour avancer sur le chemin de l'authenticité

Intersession (Distanciel) - 45 mn

Echange collectif pour nourrir la réflexion de chacun sur les succès et les difficultés de mise en action des engagements pris lors du 1er module.

+ Travail préparatoire au 3è module

3è Module (Distanciel - 2h) - Le Grand Saut

Exploration de la Peur et de la Honte

Approche du modèle des 3 "P" pour dépasser les freins et croyances limitantes

Ancrage des ressources et Consolidation des apprentissages

Clôture