

INSTINCT PIONNIER

présente sa

F O R M A T I O N
E N

I N T E L L I G E N C E
É M O T I O N N E L L E

LAURE BOUÉRY



DE L'ARMURE À L'ÉCRIN : COMMENT RÉVÉLER LA VIRTUOSITÉ DE SA SENSIBILITÉ ?

**« EN FAISANT SCINTILLER NOTRE LUMIÈRE, NOUS OFFRONS
AUX AUTRES LA POSSIBILITÉ D'EN FAIRE AUTANT. »**

Nelson Mandela, 10 Mai 1994

La question des émotions tient une place centrale dans notre quotidien, nos échanges et notre façon d'être au monde. Précurseurs de l'action, les émotions qui nous traversent sont intimement liées à notre confiance en nous, notre estime ou encore notre besoin d'affirmation.

Ainsi, notre représentation de nous et de la réalité que nous traversons vient court-circuiter notre ressenti.

Notons aussi qu'il s'agit d'un cocktail hormonal qui nous traverse et vient imprimer notre cerveau et créer un registre des émotions qui viendra lui même alimenter notre interprétation de ce qui est là pour nous.

Alors si mon corps ressent, ma tête codifie et mon coeur exprime, comment cette question de l'alignement vient rééquilibrer ma trajectoire.

Et si l'alignement naît de l'harmonie comment puis-je mettre en musique *Qui je suis avec Qui j'ai envie d'être ?*

Car, ce que nous retenons de l'approche sacratique du Stoïcisme, c'est que ce qui nous rend insatisfait c'est l'écart qui existe entre la vie que je veux me rendre accessible et celle que je vis.

C'est ainsi que cette formation vous propose de mettre votre harmonie intérieure au diapason de l'équilibre émotionnel nécessaire à son libre exercice.

L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

DÉVELOPPER LA PRÉSENCE À SOI

Approfondir son intimité et son espace de vulnérabilité. Développer la présence à soi est une invitation au dialogue intime pour se mettre en résonance avec ce qui fait sens pour nous.

CULTIVER LA COMPASSION

Cultiver la compassion permet de prendre conscience et de se relier à notre propre nature compassionnelle. Cela permet d'éviter de répondre sur la base de jugements excessifs, de renforcer notre propre capacité à faire face à la souffrance, de développer le courage d'agir.

FORCE DU RITUEL & CRÉATIVITÉ

Quand une compétence devient une vertu, elle enrichit son identité personnelle. La force du rituel, c'est le changement, la place qu'il laisse à l'émancipation de sa créativité.

CULTIVER LE PLAISIR D'ÊTRE

Nos hormones ont une fonction neurologique et physique. En prendre conscience, c'est s'ouvrir à une approche holistique de l'être en renouant avec le pouvoir d'agir.

LES MODALITÉS...

1

INTRODUCTION

INTELLIGENCE
ÉMOTIONNELLE

2

ESTIME DE SOI

LES LIENS ENTRE ESTIME
DE SOI ET ÉMOTIONS

3

COMPASSION

L'EMPATHIE AU SERVICE
DE LA RELATION

4

INCONFORT

L'ACCEUIL DE LA
FRAGILITÉ EN LIEN AVEC
L'INCONFORT

5

ACCEPTATION

LA RECONNAISSANCE DE
CE QUI EST LÀ

6

CARE

LE SOIN COMME UNE
RELATION DE CONFIANCE

7

CRÉATIVITÉ

LES ÉMOTIONS AU
SERVICE DE SOI

8

PLAISIR

LE SENTIMENT DE SOI

9

CRÉATIVITÉ

LES ÉMOTIONS AU
SERVICE DE SOI

10

ONE ON ONE

ANCRAGE DES
APPRENTISSAGES

INSTINCT PIONNIER

ÉLÉMENTS CLÉS

Intelligence
Emotionnelle

DE LA PHILOSOPHIE
DES NEUROSCIENCES
DE LA PLEINE CONSCIENCE
DE L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

Du 21 Fév au 5 Avril 2023
Du 25 Avril au 9 Mai 2023

12H30 - 14H

Une formation en distanciel

C'EST COMMENT ?

10 rendez-vous de 1h30

UN RITUEL HEBDOMADAIRE
SOIT 15 HEURES DE FORMATION

Prix. 485€

PERSONNE NE SERA ÉCARTÉ DE CETTE
FORMATION PAR MANQUE DE RESSOURCE.
CONTACTEZ MOI.

Les influences

THÉORIE U DE OTTO SCHARMER
LE STOÏCISME

CONNECTEZ-VOUS À VOUS MÊME DE
CHADE-MENG TAN

L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE DE DANIEL
GOLDMAN

CARING ECONOMICS BY TANIA SINGER &
MATTHIEU RICARD

TEACHING THE MINDFUL SELF-COMPASSION
PROGRAM
CHRISTOPHER GERMER

LA RÉVOLUTION DU SILENCE
KRISHNAMURTI

JUNG

Prérequis

Être disponible pour participer à la totalité de la formation soit 10 modules de formation et 15 heures réparties sur 10 semaines.

Public concerné

Toute personne souhaitant explorer le sujet de sa relation aux émotions et de l'intelligence émotionnelle.

Aspects pratiques

Nombre de personnes : 16 personnes maximum par groupe

Durée : 10 séances de 1h30 chacune soit 15 heures de formation

Lieu de la formation : En distanciel

Sanction

Une attestation précisant les objectifs, la nature et la durée du programme de formation, ainsi que les résultats de la validation des acquis de la formation est remis à chaque stagiaire à l'issue de la formation.

Moyens techniques et pédagogiques

La formation est conçue comme un laboratoire qui permet d'explorer les bases théoriques et les études scientifiques concernant le leadership éthique, les émotions, et l'impact sur l'environnement professionnel, tout en expérimentant différentes pratiques, partageant son expérience personnelle et écoutant l'expérience des autres, et travaillant ensemble à partir des observations et des reconstitutions du savoir, sur les applications dans son rôle professionnel.

Une salle de formation virtuelle mise à disposition du participant

Apports théoriques

Travail de réflexion, échanges et débats

Autodiagnostic

Mise en situation

Moyens de suivi et d'appréciation des résultats

Moyens de suivi : L'assiduité du stagiaire est formalisée à l'aide d'une feuille de présence. En fin de formation une attestation de fin de formation est transmise au stagiaire.

Appréciation des résultats : L'évaluation s'effectue lors des mises en situation. Chaque évaluation sera suivie par un autre exercice qui permettra de perfectionner les points à améliorer et de favoriser l'apprentissage des techniques à mettre en œuvre.

Intervenante

Laure Bouery est formée à l'animation de programmes de pleine conscience (MBEI) et au coaching. Fondatrice de Instinct Pionnier, architecte métier des partenariats qui engagent, organisme de formation et de coaching professionnel. Laure a suivi un parcours universitaire en Finance et Contrôle de gestion à l'IAE d'Aix en Provence et est certifiée par le Centre international du Coach.

Laure a mené sa carrière dans un grand groupe international, dans le Social Investing et en tant que consultante avec un marqueur fort pour l'innovation et le changement. Adapte des nouvelles méthodes de travail, en recherche constante d'excellence, elle aime marier les populations qui s'ignorent pour co-construire différemment #DEI (Diversity, Equity and Inclusion). Son audace, son engagement et sa vision font d'elle une entrepreneure et une formatrice appréciée pour sa créativité et sa capacité à révéler les personnalités.

Laure est également Coach-Leader à Genève au sein de Big Bloom - des formats d'intelligence collective #hack for good.

Le contenu pédagogique

Développer la présence à soi

- Séances 1 à 8 -

Développer la présence à soi et la conscience de ses émotions, pensées, sensations, comportements, impulsions.

Explorer le lien corps-esprit et notamment l'expression des émotions dans le corps.

Développer l'acceptation de soi et accéder à l'autocompassion.

Questionner les identités que l'on adopte.

Comprendre les conséquences sur ses comportements et sur l'impact que nous avons dans le monde.

Cultiver la compassion

- Séances 3 à 6 -

Identifier les obstacles à notre propre développement.

Développer sa capacité à accepter ses émotions.

Développer un amour inconditionnel envers soi.

Explorer ses attentes, ses besoins et comment y accéder.

Explorer le courage à travers la compassion

Prendre conscience de notre interconnexion

Cultiver le rituel et la créativité

- Séance 4 à 8 -

Prendre connaissance de l'intérêt de la courbe de Gausse des rituels.

Comprendre nos mécanismes d'apprentissage et se les approprier.

Comprendre la plasticité neuronale et le processus de changement.

Apprendre le lien tête-corps-coeur dans l'interconnexion de notre être.

Explorer ses émotions comme une source de créativité.

Développer le plaisir de ressentir

- Séance 5 à 8 -

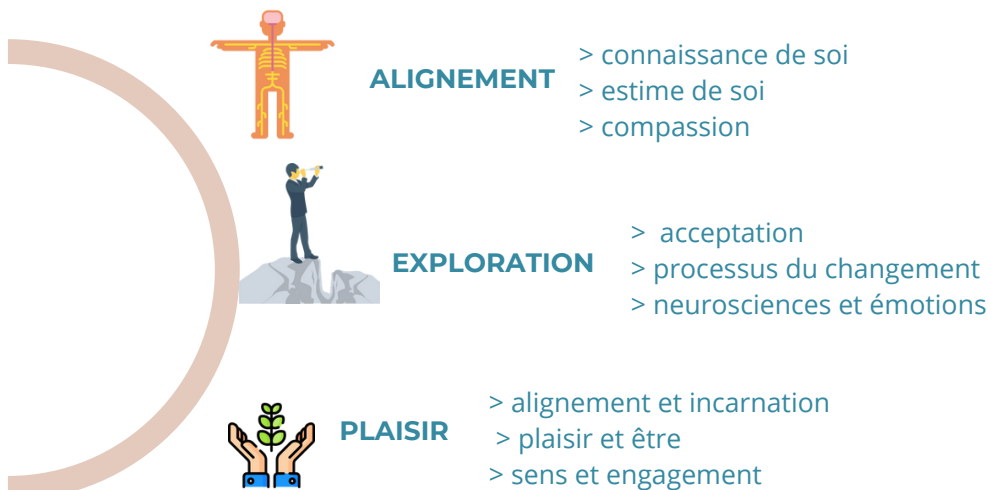
Cultiver la présence à soi pour être disponible aux autres.

Appréhender le rôle de nos hormones (sérotonine, ocytocine, dopamine et adrénaline) dans nos comportements.

Construire une relation intime avec soi, conjuguer le sens et l'action.

Créer de l'harmonie pour que le plaisir soit un catalyseur de l'alignement.

Apprendre à mener des communications difficiles.



Conditions générales de vente

CONTENU Les formateurs, les contenus et la durée des formations sont ceux indiqués dans la brochure générale. Instinct Pionnier se réserve le droit de modifier le programme ainsi que l'animateur annoncé, en cas de nécessité absolue. Le stagiaire déclare suivre la formation choisie dans un but professionnel et remplir les conditions d'accès définies par les articles L6312-1 et L6312-2 du Code du travail.

MODALITÉS D'INSCRIPTION L'entreprise/ le stagiaire certifie avoir pris connaissance du programme et vérifié le niveau des connaissances préalables requises du stagiaire pour suivre la formation choisie. Les inscriptions sont prises par ordre d'arrivée et sont validées par la réception du bulletin d'inscription dûment rempli et signé par l'entreprise, ou d'un bon de commande. Si l'effectif maximum est dépassé (12 stagiaires), une liste d'attente est établie.

MODALITÉS DE REGLEMENT Dès réception du bulletin d'inscription, une convention de formation en deux exemplaires est adressée à l'entreprise/ au stagiaire, qui devra en retourner une à Instinct Pionnier (AS CAPELS 47440 Casseneuil) avec le règlement avant le début de la formation. Instinct Pionnier adressera une convocation avec les informations pratiques 7 jours avant le début de la session. Une attestation de présence sera remise à la fin de la formation. Les prix indiqués comprennent la formation hors frais de transport, d'hébergement et de restauration. Toute formation commencée est due en totalité. Toutes nos prestations sont payables à l'inscription.

DELAÏ DE REFLEXION Le stagiaire dispose, en vertu de l'article L6353-6 du Code du travail, d'un délai de réflexion de dix jours à compter de la signature de la convention, pour se rétracter par lettre recommandée avec avis de réception adressée à Instinct Pionnier (33 rue des LONGETTES 74200 ANTHY SUR LÉMAN).

DEFAUT DE PAIEMENT Toutes nos prestations sont payables à l'inscription. Conformément aux articles L441-3 et L441-6 du code de commerce et à la Loi n°2001-420 du 15 mai 2001 dite « NRE », relative aux nouvelles régulations économiques qui transpose la directive européenne du 29 juin 2000 sur les délais de paiement, les taux de pénalités de retard de 11% seront appliqués à l'encontre du client, et exigibles sans qu'un rappel soit nécessaire. La loi du 15 mai 2001 a donné à l'exigibilité des pénalités de retard un caractère d'ordre public. **RECouvreMENT** Dans le cas où la carence du débiteur nous contraindrait à confier à nos services contentieux le recouvrement des sommes dues à notre société, celles-ci se trouveraient majorées en sus des intérêts précités, d'une indemnité fixée à 10% de leur montant. Cette majoration est établie à titre de clause pénale conformément aux articles 1226 et 1152 du Code Civil. **TARIFS** Nos prix s'entendent net HT et hors frais (transports, hébergement, repas, etc.); ils ne sont pas fractionnables. L'inscription engage pour la totalité de la formation.

CONFIDENTIALITE Le prestataire de service s'engage à respecter la confidentialité de ses clients. Il est tenu au secret professionnel et s'oblige un droit de réserve, à l'intérieur comme à l'extérieur de l'entreprise.

DROIT DE PROPRIETE Les documents remis sont copyright de Instinct Pionnier et Laure Bouery. Ils ne peuvent être ni reproduits ni utilisés sans autorisation écrite de Laure BOUERY.

RESILIATION Aucune annulation ne peut intervenir postérieurement au début de la formation. En cas d'annulation d'une session de formation par le client, Instinct Pionnier est fondé à retenir sur les sommes versées - ou à facturer- les dépenses déjà effectuées ou engagées pour la formation. En cas d'annulation à la demande de client, confirmé par écrit (lettre, fax, email) moins de dix jours avant le début du stage et après le délai de dix jours à compter de la signature du bulletin d'inscription, 30% du coût du stage restera acquis à Instinct Pionnier.

JURIDICTION COMPETENTE De convention expresse entre les partenaires et nonobstant toutes les clauses figurant sur les papiers commerciaux ou documents de l'Acheteur, qui sont réputés non écrites, le Tribunal de Commerce d'Annecy sera seul compétent en cas de litige et ce, même en cas de pluralité de défenseurs ou d'appel de garantie. Les présentes conditions générales prévalent sur toutes conditions générales de commande du client.