



Renaissance

Coaching & Management

« **Amour de soi & Leadership N1 – 4 jours** »
Chemin de fer et règles de vie

Caroline COUTURIER – 06 27 15 78 38

Eric PERRET – 06 72 95 38 09

www.renaissance-conseil.com

www.osezlamourdesoi.com

« *Il n'y a pas de leadership
sans amour de soi* »

Mode de diffusion : site internet et e-mail

Caroline Couturier Conseil – Marseille



Amour de soi & Leadership 4 jours (2x2)

chemin de fer JOUR 1 – 100 % en présentiel

JOUR 1	Phase / contenu JOUR 1	Durée estimée (7 h par jour)
MATIN	Remerciement, objectifs, règle de vie du Groupe et du « je » Boussole – 3 dessins : Comment je me sens, Un moment fort dans ma vie, Ce qui me ressource dans la vie + feedback groupal + debrief Ange Gardien / Gardé	1h45
	Citation–mantra 4 préambules : tout prend du temps – un cycle en 4 étapes – la Roue de Hudson, la courbe du deuil – notre énergie disponible et les batteries Amour de soi et égoïsme ... Un monde en transformation (Compliqué complexe) Des nouvelles postures Les avantages de s’aimer	1h45
APRES MIDI	MEDITATION SILENCE	30’
	Présentation du modèle « Aimez-vous »	1h
	Partie 1 : savoir ce que l’ on veut faire de sa vie (Idéal de vie et de soi) Les principaux regrets que je ne voudrais pas avoir	1h30
	Quizz connaissance jour 1 Tour de table sur la journée	30’
	SOIR : DIS MOI QUI TU ES : Chacun à son voisin puis ça tourne	





Amour de soi & Leadership 4 jours (2x2)

chemin de fer JOUR 2 – 100 % en présentiel

JOUR 2	Phase / contenu JOUR 2	Durée estimée (7 h par jour)
MATIN	Souvenir-souvenir de la veille	30'
	Savoir où aller, savoir d'où l'on vient ? L'essentiel, l'important, le jeu, l'inutile <i>Les principales valeurs qui me portent (OPTION / entre deux)</i> Distinguer l'Etre et le Faire	3h
APRES MIDI	PROMENADE EN SILENCE	30'
	Visions et projets de vie 3 – 10 ans et FOU (RIP et partage)	1h50
	Estime de soi (définition)	10'
	Quizz connaissance jour 2 Tour de table et Synthèse des deux jours *	1h
	* Ma plus grande surprise de ces deux jours Ma pépite (<i>un truc précieux avec lequel je repars</i>) Mon plus grand blocage De quoi ai-je besoin d'ici la prochaine fois ? Qu'est-ce que j'ai envie de dire à ceux qui m'aiment de ce que j'ai vécu durant ces deux journées ?	

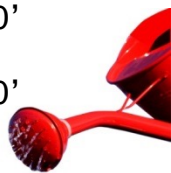




Amour de soi & Leadership 4 jours (2x2)

chemin de fer JOUR 3 – 100 % en présentiel

JOUR 3	Phase / contenu	Durée estimée (7 h par jour)
MATIN	Présentations individuelles (30') sous forme d'interviews mutuelles	1h
	Souvenirs-souvenirs des deux premiers jours	30'
	Partie 2 : comprendre et accepter qui nous sommes Conscience de soi Les 4 vies : métrage 6 questions sur La vie « fille ou fils de » – La vie privée – La vie active Quel équilibre contraintes / besoins ? (OPTION) La vie intime : ZONE D'OMBRE RIP puis face au tableau	2h
	APRES MIDI	Energizer/ PROMENADE DANS LE NOIR
	La vie intime : PEURS – PROTECTION – MON REGARD SUR MOI –+ PERMISSIONS (POST IT) RONDE avec 3 à 4 tours sur les 5 sujets	1h45
	Acceptation de soi Les 7 niveaux d'acceptation de soi	30'
	Quizz connaissance jour 3 Tour de table sur la journée	30'
	SOIR / Les 4 accords toltèques (<i>tirage au sort des cartes</i>)	





Amour de soi & Leadership 4 jours (2x2)

chemin de fer JOUR 4 – 100 % en présentiel

JOUR 4	Phase / contenu	Durée estimée (7 h par jour)
MATIN	Présentation individuelle : Pourquoi je suis une belle personne ?	1h
	Détachement de soi Changer un comportement (deux exemples chacun – travail en binôme)	1h
	Confiance en soi et Affirmation de soi (définition et lien entre les deux)	20'
	Leadership (définition et sources) Objectifs à 12 mois pour tendre vers son idéal et ses projets de vie	1h
	Réalisation de soi et dépassement de soi (définition)	10'
APRES MIDI	Exercice d'ancrage des permissions (courrier à envoyer plus tard sur les permissions)	30'
	Exercice sur papier Canson et présentations mutuelles	2h
	Quizz connaissance Jour 4 Bilan pédagogique Tour de table final Distribution des livres	1h





Amour de soi & Leadership 4 jours (2x2)

Exercices, autodiagnostic, pédagogie

EXERCICES et AUTODIAGNOSTIC

JOUR 1

Dessins pour se présenter
Les regrets fin de vie que l'on ne voudrait pas avoir
Méditation en silence
Quizz connaissance jour 1

JOUR 2

Distinguer l'Etre et le Faire
Les valeurs qui me font avancer
Ce qui est de l'ordre de l'essentiel, de l'important, du jeu et de l'inutile dans la vie de chacun
Les projets de vie à 3 ans - 10 ans et projet de vie FOU
Marche dans le silence
Quizz connaissance jour 2





Amour de soi & Leadership 4 jours (2x2)

Exercices, autodiagnostic, pédagogie

EXERCICES et AUTODIAGNOSTIC

JOUR 3

Interviews mutuelles
Souvenirs-souvenirs des deux premiers jours
Métrage de 1 à 10 sur les 4 vies (fille ou fils de, active, privée et intime) et réponse aux 6 questions / vie
Ma zone d'ombre (présentation)
Les principales peurs, les points que l'on n'apprécie pas en soi – que l'on apprécie, les permissions nouvelles pour tendre vers son idéal et ses projets de vie (présentation collective)
Métrage de 1 à 10 sur les 7 niveaux d'acceptation de soi
Marche dans le noir
Quizz connaissance jour 3

JOUR 4

Présentation « Pourquoi je suis une belle personne ? » (3' mini chacun)
Protocole de changement d'un comportement
Les objectifs à 12 mois pour tendre vers ses projets de vie
Courrier sur les permissions nouvelles
Dessin du projet de vie
Quizz connaissance Jour 4

PEDAGOGIE

100 % de présentiel
Règles de vie du groupe et du « je »
Présentation des apports repris dans un book donné à chaque participant
Forme de travail diverses : Apport en groupe complet, réflexion individuelle, partage en sous-groupes ou en groupe complet
Tours de table réguliers pour vérifier le niveau d'intégration de chacun
Citations-mantras redonnées à chaque reprise
Rôle d'Ange Gardien – Ange Gardé
Energizer en début d'après-midi
Livre « Osez l'Amour se soi – au travail aussi » (édition InterEditions)



Les règles de vie du groupe

Respect de chacun : j'accepte tout ce qui est dit, pas de censure ni de jugement, j'accepte les différences avec bienveillance.

Transparence : je dis ce que j'ai à dire en utilisant le « Je » ; ce que chacun partage n'est pas utilisé en dehors de la salle, la confiance est essentielle.

Plaisir : je regarde le bon côté des choses, je suis là pour prendre de la hauteur.

Souplesse : je m'adapte aux autres, au groupe, je joue le jeu.

Qualité de présence : Je n'oublie pas de (ré)ouvrir mes téléphone, ordinateur et tablette aux différentes pauses.



Les règles du « je », pour soi

Respect ... : j'ai le droit de me valoriser, et de ne pas me dévaloriser

Transparence ... : j'ai le droit de garder pour moi certaines réflexions, le partage étant un don, et non pas un dû

Plaisir ... : j'ai le droit de me sentir mal ! Les émotions sont les bienvenues, même si elles sont visibles 😊

Souplesse ... : j'ai le droit d'exprimer mes limites au groupe, et de dire non à un exercice s'il me dérange trop

Qualité de présence ... : j'ai le droit de me placer en spectateur à certains moments



« Il n'y a pas de vent favorable pour celui qui ne sait où il va ».
Sénèque.

« Je suis le maître de mon destin, Je suis le capitaine de mon âme ».
William Ernest Henley.

« L'important n'est pas ce que l'on vit, mais comment on le vit ».
Héraclite.

« Passer d'un ici et maintenant à un partout et toujours ».
Marc Halevy.

« Tout ce que je sais, c'est que je ne sais rien »
Socrate

« S'aimer soi est le sommet de la sagesse humaine ».
Montaigne.

« Il n'y a que 30 cm entre le cerveau et le cœur, mais c'est le chemin d'une vie ».
Mère Teresa.

« L'estime de soi est le mobile des âmes fières ».
Jean Jacques Rousseau.

« Le faible n'arrive pas à pardonner, le pardon est l'apanage du fort ».
Mahatma Gandhi.

« Deviens ce que tu es et fais ce que toi seul peut faire ».
Friedrich Nietzsche.

« Rien n'est permanent, sauf le changement ».
Héraclite.



« Un voyage à 1000 km commence par un pas »
Lao Tseu

« Choisir c'est renoncer »
André Gide.

