

Coopération & Self Leadership

Le leadership
coopératif:
Un puissant
levier
évolutionnaire

*Conscientiser ma
posture intérieure
pour développer
du pouvoir AVEC
les autres*

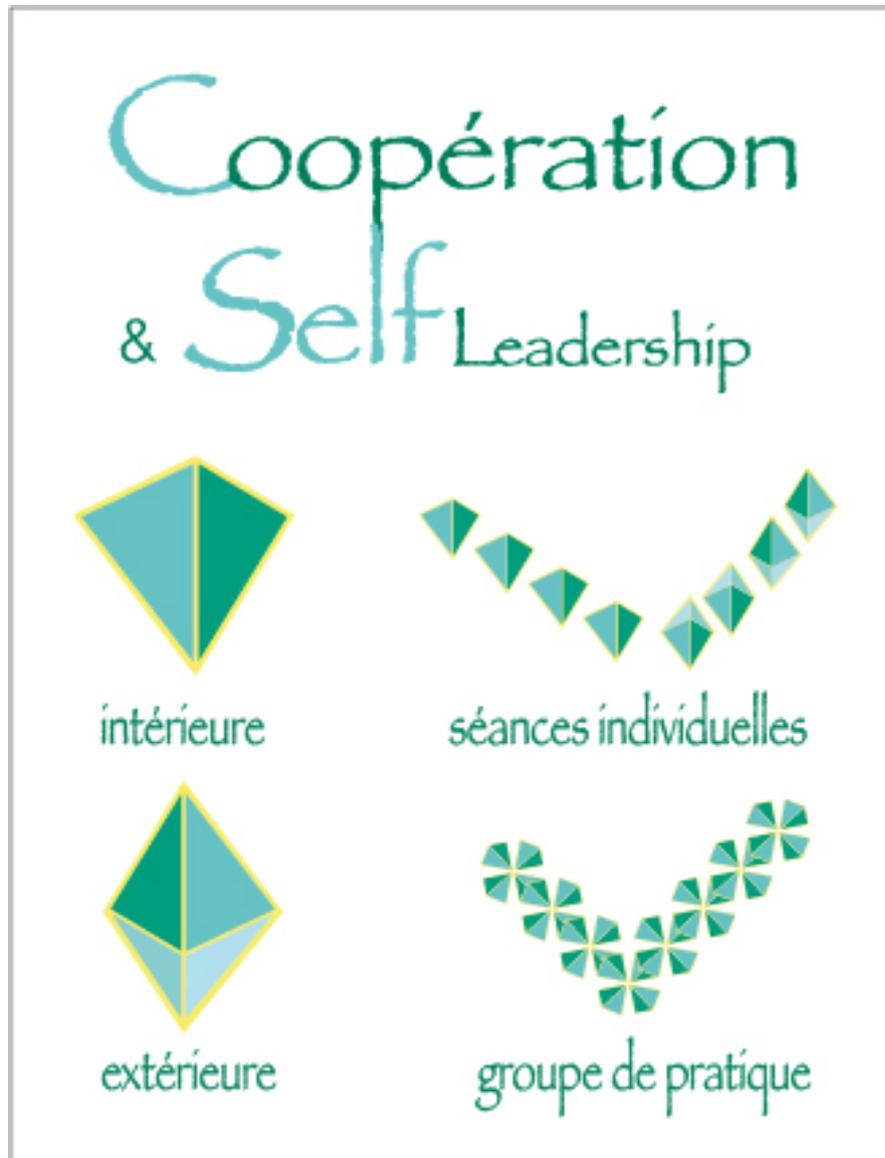
Les enjeux

Dans un contexte instable et en accélération permanente, il est de plus en plus important d'être clair et de prendre des décisions qui soient respectueuses de l'Humain.

C'est dans la charnière entre l'individuel et le collectif que se joue aujourd'hui une transformation en profondeur de la société. Être un acteur de cette double transformation, personnelle et collective, demande d'incarner un leadership qui part d'un lieu de conscience et d'unité intérieure. Cette posture permet de sortir des jeux de pouvoir et de développer la responsabilité individuelle et la coopération.

Cela implique de développer des compétences, des savoir-être et des savoir-faire nouveaux : conscience de soi et de ses limites, centrage, empathie, coopération, animation, prise de décisions collectives, processus de co-apprentissage.

Le cursus complet



Le cursus complet s'articule autour de quatre axes :

- 1 Coopération intérieure - *formation 2 jours*
- 2 Approfondissement et intégration - *séances d'accompagnement individuel*
- 3 Coopération extérieure - *formation 2 jours*
- 4 Approfondissement et intégration - *groupe de pratique mensuel*

Le Self Leadership

Il se développe grâce à la pratique de l'IFS (Internal Family System), une approche systémique très complémentaire de la Communication Non Violente. Ce modèle nous aide à nous centrer, il favorise l'unité en Soi et une reliance entre les différentes parties qui composent notre système intérieur.

Créé par Richard Schwartz, ce modèle offre la possibilité d'un cheminement personnel vers plus de conscience, de liberté et de responsabilité individuelle... Ce cursus développe l'impact d'une posture de Self Leadership dans le collectif et invite à vivre la proposition de Gandhi : "Commence par changer en toi ce que tu veux voir changer dans le monde"

En effet développer la conscience de Soi ou du Self Leadership favorise centrage, conscience, confiance, créativité, compassion, coopération, clarté, curiosité, courage et cohérence.

Le Self Leadership permet plus d'efficacité individuelle et collective car il y a des parallèles entre notre monde intérieur et le monde extérieur tous deux composés de parties prenantes. Dès lors que ces parties sont prises en compte, elles collaborent plus aisément. Autrement certaines prennent le pouvoir et se jouent de nous ou décident à notre place nous faisant regretter parfois des engagements pris unilatéralement, ou au contraire elles génèrent confusion et longues hésitations sans passage à l'action...

Dans ce cursus vous allez augmenter votre pouvoir de coopération intérieure et extérieure que les anglophones appellent notamment «Empowering».

La pédagogie

Conçue comme une form'action, la pédagogie alterne temps individuels et collectifs. Elle allie expérimentation et apports méthodologiques, et permet aux participants d'appliquer immédiatement les outils à leurs situations et projets concrets.

1 Coopération intérieure

Formation 2 jours

Cette formation de deux jours est l'occasion d'expérimenter et d'intégrer une posture personnelle et relationnelle, le centrage, qui permet de retrouver sa boussole intérieure et d'agir au quotidien avec inspiration, discernement et puissance. Chaque participant cheminera sur un questionnement ou un projet qui le mobilise. Les obstacles personnels, inhérents à nos parcours de vie, seront approfondis dans les séances individuelles.

2 Approfondissement et intégration

Séances d'accompagnement individuel

Les séances individuelles permettent de restaurer des qualités et ressources cachées derrière des mécanismes de protection, mis en place au fil des ans pour nous adapter aux circonstances de la vie. Dans la sécurité d'un tête à tête avec une professionnelle, l'accueil inconditionnel des espaces intérieurs de tension ou de vulnérabilité permet la transformation des peurs et inhibitions en mouvement de vie et libère notre créativité.

Le nombre de séances sera clarifié individuellement, un minimum de 3 séances est requis.

La formation "Coopération intérieure" complétée de séances individuelles est le pré-requis nécessaire pour suivre la formation Coopération extérieure

3 Coopération extérieure

Formation 2 jours

Ce stage de deux jours est l'occasion d'expérimenter à partir d'une situation concrète la transposition dans la relation à l'autre de la posture de Self Leadership plutôt que de laisser libre court aux jeux de pouvoirs habituels et ainsi de sortir de la fuite, de la lutte, ou du repli pour agir de façon ajustée et respectueuse de chacun.

4 Approfondissement et intégration

Groupe de pratique

Le groupe de pratique permet par la régularité des rencontres mensuelles d'ancrer les changements de façon durable, le groupe favorise le soutien mutuel et le co-apprentissage. Une soirée par mois de janvier à décembre.

L'équipe pédagogique

Les bases de ce cursus ont été créés par Caroline Ader Lamy, Charlotte Duprez (<http://www.charlotteduprez.com>) et Isabelle Desplats (<http://www.isabelledesplatsformation.com>) Formatrices certifiées en Communication NonViolente, formées en Self Leadership (IFS), Intelligence Collective, Sociocratie, Holacracy et expérimentées dans l'accompagnement individuel et collectif. Le cursus a évolué au fil des années selon les aspirations et la sensibilité de chacune. Il est animé sous la présente forme en 2017 par



Caroline Ader Lamy

carolineaderlamy@orange.fr
Tél. : 06 20 41 30 54

Assistée de **Malika Elkord**
Formatrice pré-certifiée en CNV ;
formée à l'IFS
et à la Médiation Humaniste
malikaelkord@gmail.com
Tel. : 06 78 66 56 67



Le groupe de pratique est co-animé par Caroline Ader Lamy et



Christine Mesnier

praticienne certifiée en IFS et
expérimentée en CNV
cmesnier@gmail.com
www.christinemesnier.info



Coopération intérieure

Formation 2 jours

1

Fiche formation

Objectifs pédagogiques

- ◆ Savoir se mettre à l'écoute de soi pour identifier ses besoins et priorités
- ◆ Découvrir les différentes parts de soi, notre système intérieur
- ◆ Savoir se centrer dans un espace intérieur de lucidité (clarté – ouverture)
- ◆ Reconnaître les mécanismes de protection générateurs de tensions ou d'inhibitions
- ◆ Créer un climat de coopération pour transformer les tensions et les conflits intérieurs
- ◆ Prendre des décisions écologiques : cohérence personnelle
- ◆ Construire une stratégie et poser des actions en lien avec nos valeurs et aspirations
- ◆ Accroître son Self-leadership

Programme

- ◆ Découvrir la richesse de nos parties intérieures, leurs interactions et ressources
- ◆ S'appuyer sur les ressentis sensoriels pour développer une intelligence émotionnelle
- ◆ Accueillir les parties protectrices, leurs rôles et fonctions
- ◆ Savoir se centrer et pratiquer le dialogue intérieur nourri par la clarté, la confiance, la cohérence
- ◆ Repérer les parties polarisées et réduire les ambivalences
- ◆ Libérer notre créativité et servir notre intuition
- ◆ Exercer son Self leadership notamment pour décider en toute intégrité
- ◆ Évoluer pas à pas pour tendre vers l'équilibre

Informations pratiques

Prérequis : Les modules d'introduction à la Communication NonViolente

Lieu : Paris sud à 10' du Métro Mairie d'Issy (ligne 12)

Dates 25 et 26 **mai** 2017 – 26 et 27 **octobre** 2017

Horaires : 9h30 (accueil à 9h15) à 18h

Tarif 2 jours :

Entreprises : 850 € PME (<100 salariés) : 560 €

Prof libérale et Associations (<10 salariés) : 390 €

Individuel : 290 €

Inscriptions : Les inscriptions se font auprès de Sylvie Coudret
cnvparis.cal@gmail.com via le bulletin d'inscription ci-après.

Le nombre de places est limité à 12, les inscriptions seront prises par ordre d'arrivée.



Approfondissement et intégration

Séances d'accompagnement individuel

Les séances individuelles permettent de restaurer des qualités et ressources cachées derrière des mécanismes de protection mis en place au fil des ans pour nous adapter aux circonstances de la vie. Dans la sécurité d'un tête à tête avec une professionnelle, l'accueil inconditionnel des espaces intérieurs de tension ou de vulnérabilité permet la transformation des peurs et inhibitions en mouvement de vie et libère notre créativité.

Objectifs pédagogiques

- ◆ Transformer les mécanismes de protection et les réactions de défense automatiques
- ◆ Retrouver une liberté de choix adaptée à la réalité des situations et au service des intentions de coopération
- ◆ Se libérer des mémoires et des conditionnements limitants issus de nos histoires personnelles
- ◆ Développer la confiance en soi
- ◆ Accéder à des ressources intérieures tel que la créativité
- ◆ Ancrer des ressources pour s'affirmer dans le respect de l'autre et la co-création

Programme

- ◆ Adapté à chaque personne, une première séance permettra de définir les objectifs et le cadre de l'accompagnement

Informations pratiques

Les séances individuelles pourront être suivies avec Caroline Ader Lamy – Christine Mesnier ou toute autre personne recommandée par l'une d'elles. Elles pourront se dérouler de visu, par skype ou tout autre moyen adapté.

Durée : 1 heure par séance (minimum 3 séances)

Tarif par séance : Entreprises : 250 € - PME (<100 salariés) : 200€

Prof libérale, Associations (<10 salariés) : 150 € - Individuel : 80 €

Inscriptions : Les rendez vous sont pris avec le formateur concerné selon la disponibilité de chacun.



Coopération extérieure

Formation 2 jours

Ce stage de deux jours est l'occasion d'expérimenter à partir d'une situation concrète la transposition dans la relation à l'autre de la posture de Self Leadership, plutôt que de laisser libre court aux jeux de pouvoirs habituels et ainsi de sortir de la fuite, de la lutte, ou du repli pour agir de façon ajustée et respectueuse de chacun.

Objectifs pédagogiques

- ◆ Construire des relations plus équilibrées, authentiques et harmonieuses
- ◆ Être capable de discerner d'où viennent nos réactions inadaptées
- ◆ Repérer ce qui les motive et l'intention positive cachée
- ◆ Reprendre notre pouvoir et développer centrage et conscience
- ◆ Identifier les similitudes entre mes réactions intérieures et celles observées à l'extérieur : chez d'autres personnes
- ◆ Développer une posture d'unité intérieure : le self leadership qui sera la base de la coopération extérieure
- ◆ Déployer des capacités d'animation d'équipe et de management humain

Programme

- ◆ Sur la base d'une situation concrète partagée en groupe, repérer mes réactions inadaptées et leurs conséquences
- ◆ Établir un dialogue intérieur et identifier les enjeux véritables révélés par la situation
- ◆ Observer les jeux de pouvoir qui se mettent en place et en sortir
- ◆ Remarquer les similitudes systémiques (intérieur/extérieur)
- ◆ Inclure les parties prenantes pour transcender les différences
- ◆ Créer, jouer et développer la coopération intérieure/extérieure
- ◆ Expérimenter le leadership coopératif (chacun selon son style)

Informations pratiques

Prérequis : Les modules d'introduction à la Communication NonViolente, le stage Coopération Intérieure et la prise de rendez vous pour des séances d'accompagnement individuel

Lieu : Paris sud à 10' du Métro Mairie d'Issy (ligne 12)

Dates : 22 et 23 **juin** 2017 – 16 et 17 **novembre** 2017

Horaires : 9h30 (accueil à 9h15) à 18h

Tarif 2 jours :

Entreprises : 850 € PME (<100 salariés) : 560 €

Prof libérale et Associations (<10 salariés) : 390 €

Individuel : 290 €

Inscriptions : Les inscriptions se font auprès de Sylvie Coudret cnvparis.cal@gmail.com via le bulletin d'inscription ci-après.

3

Fiche formation



Approfondissement et intégration

Groupe de pratique

Au sein du cursus Coopération et Self leadership, nous ouvrons un **espace autonome avec le groupe de pratique mensuel.**

Ce groupe est une opportunité pour les nombreuses personnes formées ou sensibilisées à l'IFS d'approfondir et d'intégrer une posture guidée par le Self. Le groupe de pratique permet par la régularité des rencontres mensuelles d'ancrer les changements de façon durable, le groupe favorise le soutien mutuel et le co-apprentissage.

Objectifs pédagogiques

- ◆ Ancrer la pratique de l'IFS et de la CNV
- ◆ Explorer les situations où des réactions habituelles inadaptées sont à l'œuvre.
- ◆ Co-Créer et recevoir du soutien dans la mise en œuvre et le suivi de projets.
- ◆ S'enrichir de l'évolution de chacun.
- ◆ Expérimenter la gouvernance coopérative au sein du groupe.

Programme

Il sera adapté à la demande des personnes présentes dans l'intention de :

- ◆ favoriser l'intégration des outils expérimentés lors des formations,
- ◆ soutenir le chemin d'évolution de chacun et sa réalisation individuelle au sein du collectif.

Informations pratiques

Prérequis : avoir suivi une formation et/ou une sensibilisation à l'approche IFS (minimum 2 jours). Des connaissances de base en Communication Non Violente sont fortement recommandées.

Lieu : Paris sud à 10' du Métro Mairie d'Issy (ligne 12)

Dates 2017 : mercredi 15 février - 15 mars - 19 avril - 17 mai - 7 juin
11 octobre - 15 novembre - 13 décembre

Horaires : 19h (accueil à 18h45) à 22h

Tarif forfaitaire pour les 8 soirées :

Entreprises : 1320 € PME (moins de 100 salariés) : 840 €

Prof libérale et Associations (moins de 10 salariés) : 605 €

Individuel : 445 €

Inscriptions : Les inscriptions se font auprès de Sylvie Coudret cnvparis.cal@gmail.com

La première soirée est libre de tout engagement. Le stagiaire s'engage à une participation régulière à l'issue de la première soirée.

Le nombre de places est limité à 12, les inscriptions seront prises dans l'ordre d'arrivée.

Bulletin d'inscription - formation continue

Coopération Intérieure

Coopération Extérieure

Dates :

Dates :

Groupe de Pratique

Entreprise

Raison sociale : N° Siret :

Adresse :

Code postal : Ville :

Responsable de formation, signataire de la convention

Nom :

Tél. : Mail :

Du plan de formation

Participant :

Prénom : Nom :

Adresse :

Code postal : Ville :

Tél. : Mail :

Fonction : Statut :

Particulier – Profession libérales

Prénom : Nom :

Adresse :

Code postal : Ville :

Tél. : Mail :

Fonction : Statut :

Cette Formation effectuée à titre individuel, vise à apporter un plus dans mon activité professionnelle actuelle ou future.

Facturation et Règlement

Entreprises et institutions : paiement à réception de facture.

Particuliers et professions libérales :

Dès réception de votre bulletin d'inscription un contrat vous sera adressé précisant toutes les conditions