

# Coopération & Self Leadership



Le leadership  
coopératif:  
Un puissant  
levier  
évolutionnaire

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

## Les enjeux

---

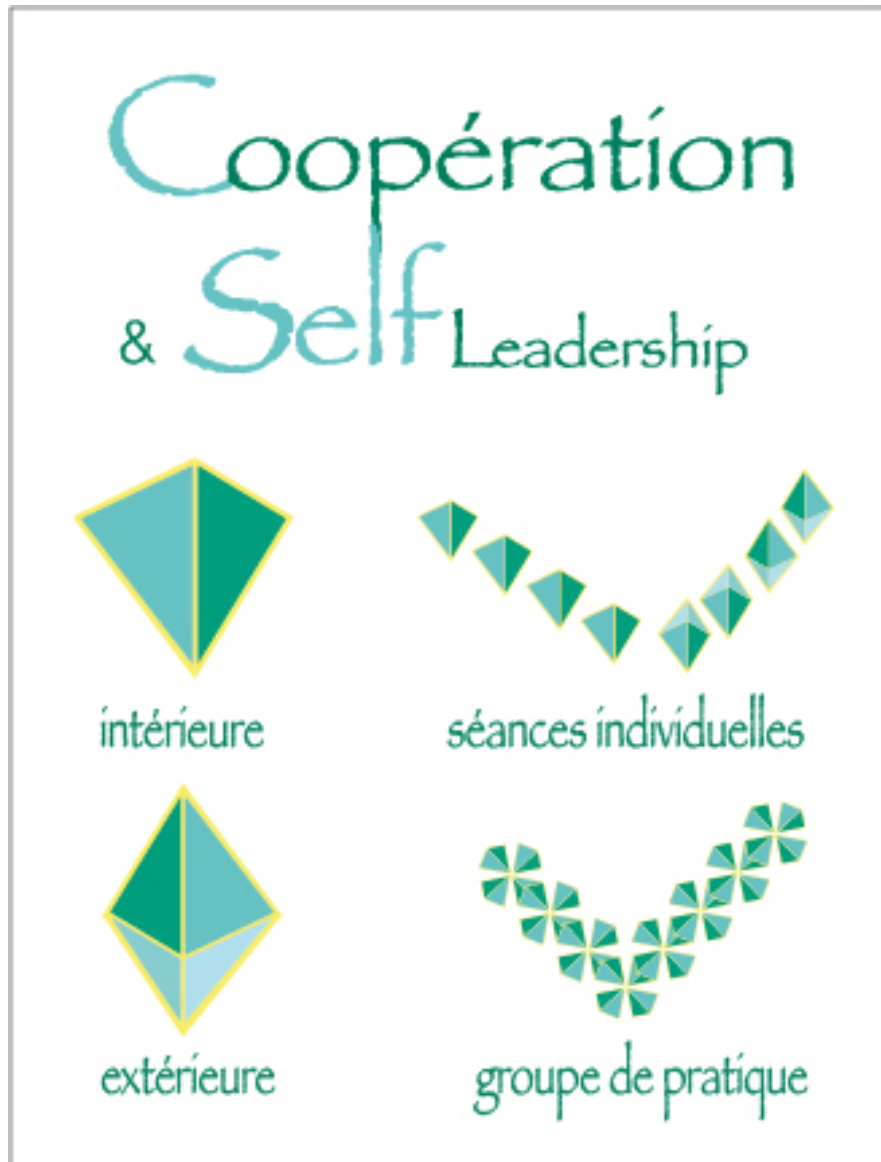
Dans un contexte instable et en accélération permanente, il est de plus en plus important d'être clair et de prendre des décisions qui soient respectueuses de l'Humain.

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.

# Un cursus complet en 4 axes

---



## 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 en 2020*

# Le Self Leadership

---

Il se développe grâce à la pratique de l'IFS (Internal Family System), une approche systémique très complémentaire de la Communication NonViolente. 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 : "Sois le changement que tu veux voir 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 chemine 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 un professionnel, 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 est décidé avec le participant, sachant qu'un minimum de 3 séances individuelles est souhaitable.

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 est organisée de janvier à décembre.

# L'équipe pédagogique

---

Les bases de ce cursus ont été créés par Caroline Ader Lamy, Charlotte Duprez et Isabelle Desplats, toutes trois sont formatrices certifiées en Communication NonViolente, formées en Self Leadership (IFS), Intelligence Collective, Sociocratie, Holacracy et expérimentées dans l'accompagnement individuel et collectif.

Démarré en 2009, ce cursus a évolué au fil des années selon les aspirations et la sensibilité de chacune. Il s'inscrit aujourd'hui comme un nouvel approfondissement au Cycle des Pionniers, qui offre un ensemble de stages complémentaires en un programme global, cohérent, non linéaire.  
Il vise à accompagner les transformations individuelles et collectives qui inspirent l'innovation sociale et réinventent les organisations.

L'équipe pédagogique de la version actuelle de ce cursus est constituée de



**Caroline Ader Lamy**

Formatrice certifiée en CNV  
Formation IFS niveau 3  
[carolineaderlamy@orange.fr](mailto:carolineaderlamy@orange.fr)  
Tél. : 06 20 41 30 54



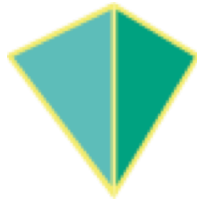
**Vincent Cabanne**

Pionnier leader coopératif  
Formation IFS niveau 1  
Expérimenté en CNV  
[cabannevincent@gmail.com](mailto:cabannevincent@gmail.com)  
Tél. : 06 61 55 55 81

Pour en savoir plus, visitez ces sites :

- ◆ Le site de l'Institut Francophone pour le développement du Self Leadership (IFS association) : <https://ifs-association.com/>
- ◆ Le site du Cycle des Pionniers : <https://www.cycledespionniers.com>
- ◆ Le site de Charlotte Duprez : <https://www.charlotteduprez.com>
- ◆ Le site de Isabelle Desplats : <https://www.isabelledesplatsformation.com>

**Le groupe de pratique** est animé par **Vincent Cabanne**



# 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 corporels 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 (Module 1 et 2 fortement recommandés)

**Lieu :** Toulouse (à préciser)

**Dates :** 21- 22 octobre 2019

**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 Dominique Poulet [cnvparis.cal@gmail.com](mailto:cnvparis.cal@gmail.com) via le bulletin d'inscription ci-après.

Le nombre de places est limité à 14, 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 un professionnel, 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
- ◆ Réhabiliter les ressentis corporels comme des sources d'informations précieuses.

### 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 – Vincent Cabanne – Vincent Girard ou toute autre personne recommandée par l'un d'eux. Elles pourront se dérouler de visu, par Skype ou tout autre moyen adapté.

**Durée** : 1 heure par séance (3 séances recommandées)

**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
- ◆ Etre 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 au service de l'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 :** Toulouse (à préciser)

**Dates :** 12 et 13 **décembre** 2019

**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 Dominique Poulet

[cnvparis.cal@gmail.com](mailto:cnvparis.cal@gmail.com) via le bulletin d'inscription ci-après.





# Approfondissement et intégration

## Groupe de pratique

4

Approfondissement & intégration

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 NonViolente sont recommandées.

**Lieu :** Toulouse (à préciser)

**Dates 2020 :** un rendez vous mensuel de janvier à décembre (à préciser)

**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 Vincent Cabanne  
[cabannevincent@gmail.com](mailto:cabannevincent@gmail.com) - Tel. : 06 61 55 55 81

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 14, les inscriptions seront prises dans l'ordre d'arrivée.

# Bulletin d'inscription - formation continue

1

Coopération Intérieure

3

Coopération Extérieure

Dates : 21- 22 octobre 2019

12 et 13 décembre 2019

## 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 libérale

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

**Entreprise et institution :** paiement à réception de facture.

**Particulier et profession libérale :** Dès réception de votre bulletin d'inscription un contrat vous sera adressé précisant toutes les conditions

**Inscription aux 2 stages à renvoyer Dominique Poulet [cnvparis.cal@gmail.com](mailto:cnvparis.cal@gmail.com)**