



Florence Nilsson
06.61.99.28.30
florence.nilsson@gmx.com

www.florence-nilsson.fr

Remettre en lumière

*FORMATIONS, ATELIERS ET COACHING
PROPOSÉS EN ENTREPRISES ET MILIEUX INSTITUTIONNELS*

REMETTRE EN LUMIÈRE

Les membres d'une entreprise ou d'une institution sont comme les éléments d'une cellule soit l'interdépendance dégénère soit elle devient de l'efficacité pure. J'accompagne donc les entreprises et les institutions avec l'Ennéagramme, le théâtre-forum, le coaching et la sophrologie afin que chaque collaborateur se reconnaisse et soit reconnu pour son originalité, son plein potentiel .

IDENTIFICATION : MIEUX TRAVAILLER EN ÉQUIPE GRÂCE À L'ENNÉAGRAMME

L'Ennéagramme, qu'est-ce que c'est ?

L' Ennéagramme est une sagesse ancestrale mais éternellement d'actualité, qui identifie d'une façon rigoureuse la dynamique de 9 types de personnalité. Sa singularité est de pouvoir nommer le MOBILE des comportements de l'un et de l'autre. Cette grille de lecture n'enferme pas dans des cases, c'est un modèle de tolérance et de respect des différences, qui vise à se transformer sans se nier.

OBJECTIFS

- Relever le potentiel que chaque profil recèle pour dynamiser les forces de chacun
- Aider à la mise en place d'une équipe fonctionnelle, consolidée et relationnelle
- Communiquer avec efficacité et enrayer les mécanismes de défense
- Savoir comment nos profils peuvent colorer nos comportements en équipe
- Sortir des impasses et mettre l'accent sur les ressources

Possibilité de coaching individuel et d'ateliers collectifs pour approfondir et échanger à l'issue de cette formation.

INTÉGRATION : COMMUNICATION GRÂCE AU THÉÂTRE-FORUM ET AU COACHING.

EN COLLECTIF

Le Théâtre-Forum, qu'est-ce que c'est ?

Technique de théâtre mise au point dans les années 1960 par Augusto Boal, dans les favelas de Sao Paulo. Le principe est que les comédiens amateurs fixent plusieurs scènes/mises en situation illustrant la réalité sociale et relationnelle d'un groupe. Il permet avec la participation de chacun, de parler et d'imaginer collectivement des solutions alternatives aux problèmes rencontrés. Les spectateurs de théâtre-forum deviennent des spec-acteurs, ils se responsabilisent et expérimentent les solutions proposées.

ATELIER « TROUVER DES SOLUTIONS ENSEMBLE, DE FAÇON LUDIQUE ET DYNAMIQUE POUR MIEUX COMMUNIQUER »

PROGRAMME

- Recueillir à l'oral les situations où la communication a été bloquée : une histoire par participant
- Mettre en scène ces histoires, simplement et sans besoin de savoir « bien » jouer
- Les présenter devant le groupe, dans un cadre de non-jugement et d'ouverture d'esprit
- Laisser les autres participants proposer leur solution pour sortir de l'impasse : ils la testent en intervenant directement dans la scène
- Débattre ensemble des vertus de la communication respectueuse, expérimentée par le groupe

EN INDIVIDUEL

COACHING « MÉDIATION » pour managers, enseignants, travailleurs sociaux, thérapeutes, surveillants pénitentiaires etc :

Nous trouvons ensemble des solutions concrètes à tester au quotidien (concernant les pensées limitantes, les comportements, les manières de communiquer) pour dépasser les blocages et faciliter les relations professionnelles.

COACHING « PRISE DE PAROLE » pour managers, enseignants, travailleurs sociaux, thérapeutes, surveillants pénitentiaires etc":

Une utilisation maladroite de la voix et du corps, en situation de réunion ou autre peuvent engendrer un malaise physique et psychologique et faire perdre en crédibilité dans le cadre professionnel. Il s'agit alors de coacher en situation de prise de parole. En partant de votre personnalité, donc sans la dénaturer, nous renforçons votre charisme et votre confiance, en travaillant notamment sur votre maîtrise du langage non verbal, votre rapport à l'autorité, votre gestion du trac et de la pression, votre capacité à vous adapter aux réactions .

GESTION :

MAÎTRISER SES ÉMOTIONS ET SON STRESS GRÂCE À LA SOPHROLOGIE

La Sophrologie, qu'est-ce que c'est ?

Méthode créée dans les années 1960, qui utilise la détente physique et psychique. Elle a pour but de favoriser et de rétablir une harmonie entre le corps et l'esprit, de façon préventive ou calmante, grâce à des exercices de respiration, de relaxation dynamique et de visualisations.

PROGRAMME

ATELIER « GESTION ÉMOTIONNELLE »

- Connaissance et utilité des émotions, relaxations en lien avec celles-ci
- Compréhension du processus de deuil face au changement
- Soupapes subies ou choisies, ayant des conséquences dans la vie quotidienne
- Prise de conscience des problématiques de vie à guérir

PROGRAMME

ATELIER « PACIFIER AVEC LE STRESS »

- Théorie sur le stress et moyens de le gérer
- Apprentissage de relax-minutes, à utiliser à tout moment de façon autonome
- Exercices de respirations
- Visualisations – ressources en état de relaxation : position assise

INFORMATIONS PRATIQUES

Lieu : À domicile ou en institutions
Devis sur demande : florence.nilsson@gmx.com

Possibilité de formations en spirale dynamique et en culture de prévention.

Informations complémentaires sur www.florence-nilsson.fr
En partenariat avec www.creanim.ca