

Programme de formation

Développer un leadership conscient, authentique et durable.

Public concerné :

Dirigeants, managers, cadres, responsables d'équipe et porteurs de projets.
Professionnels confrontés à la surcharge mentale, à la complexité décisionnelle
et aux enjeux relationnels.

Prérequis :

Être en situation de responsabilité ou d'encadrement.

Objectif de formation :

Développer un leadership conscient pour décider, communiquer et agir avec
discernement.

Objectifs pédagogiques :

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

1. Conscientiser

=> Identifier leurs mécanismes de surcharge mentale, leurs schémas internes et
leur impact sur leur posture managériale.

2. Ressentir

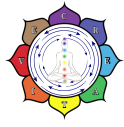
=> Mettre en oeuvre au moins un outil de régulation de la surcharge mentale
adapté à leur pratique professionnelle.

3. Exprimer

=> Formuler des limites claires et ajustées, en cohérence avec leurs
responsabilités et valeurs.

Julie Baudoin

Formatrice en Intelligence Attentionnelle
FORMALOG - 8 rue Paul Pousset, 49130 Les Ponts de Cé



4. Accepter

=> Reconnaître les contraintes auxquelles ils sont confrontés afin d'adopter une posture plus stable et ajustée.

5. Trier

=> Distinguer les faits, les perceptions, les interprétations et les projections afin de renforcer leur discernement dans leurs décisions.

6. Imaginer

=> Explorer différentes façons de décider, de communiquer et d'agir afin d'élargir leur champ des possibles.

7. Visualiser

=> Se projeter dans une posture de leadership cohérente avec leurs valeurs, leurs intentions, leurs responsabilités et leurs objectifs.

8. Expérimenter

=> Mettre en œuvre une posture de leadership consciente, authentique et durable dans des situations professionnelles concrètes.

Approche pédagogique :

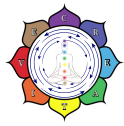
Cette formation s'appuie sur les huit étapes de la phase 4 — L'Attention Sacrée — de l'Expérience CREATIVE®, un mouvement de la conscience vers l'expérience qui permet aux participants de faire évoluer leur posture, d'élargir leurs possibilités d'action et d'expérimenter concrètement une nouvelle manière de décider, communiquer et agir.

Méthodes pédagogiques :

- Apports structurés et accessibles
- Exercices pratiques et expérientiels
- Études de cas issues de situations professionnelles réelles
- Mises en situation
- Temps de réflexion guidée et d'intégration
- Observations et feedbacks
- Outils concrets directement transférables en situation professionnelle

Julie Baudoin

Formatrice en Intelligence Attentionnelle
FORMALOG - 8 rue Paul Pousset, 49130 Les Ponts de Cé



Modalités d'évaluation :

- Auto-évaluation avant et après formation (questionnaire à échelle graduée)
- Évaluation formative tout au long du parcours
- Étude de cas et mise en situation professionnelle
- Validation des acquis au regard des objectifs pédagogiques

Durée, organisation & modalités pratiques :

- 2 jours de formation (14 heures)
- Format intra ou inter-entreprise
- Groupe de 4 à 10 participants maximum
- Formation en présentiel
- Formation pouvant être prise en charge selon les dispositifs de financement en vigueur via un organisme certifié Qualiopi

Contenu de la formation :

JOUR 1 — De la conscience à l'alignement :

1. CONSCIENTISER — Clarifier sa posture de leader

- Comprendre les mécanismes de surcharge mentale en contexte professionnel
- Identifier ses propres déclencheurs, schémas internes et zones de tension
- Observer les écarts entre ses intentions, ses paroles et ses actions
- Analyser sa posture managériale et ses impacts relationnels

Évaluation : Nommer au moins deux mécanismes personnels de surcharge mentale et expliquer leur impact sur sa posture managériale.

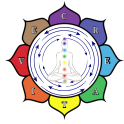
2. RESSENTIR — Écouter son état intérieur

- Identifier ses émotions et ses signaux corporels
- Prendre conscience de son niveau d'énergie et de son impact sur sa posture
- Repérer les manifestations corporelles liées au stress et à la surcharge
- Expérimenter des outils simples de régulation et de recentrage

Évaluation : Choisir et mettre en œuvre un outil de régulation adapté, puis décrire au moins deux effets observables sur son état interne.

Julie Baudoin

Formatrice en Intelligence Attentionnelle
FORMALOG - 8 rue Paul Pousset, 49130 Les Ponts de Cé



3. EXPRIMER — Affirmer une posture claire et authentique

- Clarifier son intention avant de prendre la parole ou d'agir
- Formuler ses besoins, attentes et limites
- Communiquer avec clarté sans agressivité ni passivité
- Poser un cadre cohérent avec ses responsabilités et ses valeurs

Évaluation : Formuler à l'oral une limite explicite, compréhensible et cohérente avec ses responsabilités et ses valeurs.

4. ACCEPTER — Faire avec ce qui est

- Identifier les situations et réalités qui échappent à son contrôle
- Reconnaître les différences de perception et de fonctionnement
- Prendre du recul face aux résistances, désaccords et situations complexes
- Préserver sa stabilité intérieure face à l'incertitude et au changement

Évaluation : Identifier au moins deux contraintes présentes dans une situation donnée et distinguer celles qui relèvent de son contrôle de celles qui n'en relèvent pas.

Objectif de la journée : retrouver de la clarté et de la stabilité intérieure pour poser les bases d'une posture de leadership plus juste et alignée.

www.juliebaudoin.fr

JOUR 2 — Du discernement à l'incarnation :

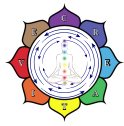
5. TRIER — Décider avec discernement

- Distinguer les faits, perceptions, interprétations et projections
- Identifier ce qui mérite réellement son attention
- Clarifier ses priorités et ses responsabilités
- Articuler analyse rationnelle, ressenti et discernement personnel

Évaluation : Classer correctement les éléments d'une situation professionnelle en faits, perceptions, interprétations et projections.

Julie Baudoin

Formatrice en Intelligence Attentionnelle
FORMALOG - 8 rue Paul Pousset, 49130 Les Ponts de Cé



6. IMAGINER — Élargir son champ des possibles

- Sortir des réponses automatiques et des schémas habituels
- Explorer différentes manières d'aborder une même situation
- Envisager de nouvelles façons de décider, communiquer et manager
- Construire plusieurs scénarios d'action

Évaluation : Proposer au moins trois scénarios différents de décision ou d'action pour une même situation professionnelle.

7. VISUALISER — Ancrer la posture souhaitée

- Définir les qualités et comportements que l'on souhaite incarner
- Se projeter dans des situations professionnelles concrètes
- Visualiser une posture cohérente avec ses valeurs et ses intentions
- Renforcer sa présence, sa confiance et sa capacité à agir

Évaluation : Décrire au moins trois comportements ou qualités correspondant à la posture de leadership souhaitée.

8. EXPÉRIMENTER — Incarner son leadership

- Mettre en pratique une nouvelle posture dans des situations professionnelles concrètes
- Expérimenter de nouvelles façons de décider, communiquer et interagir
- Ajuster sa posture à partir des ressentis et des feedbacks
- Construire un plan d'ancrage personnel transférable au quotidien professionnel

Évaluation : Mettre en œuvre une posture de leadership adaptée dans une situation simulée et identifier au moins un ajustement à apporter.

Objectif de la journée : passer de l'intention à l'action et installer une posture de leadership consciente, authentique et durable.

Julie Baudoin

Formatrice en Intelligence Attentionnelle
FORMALOG - 8 rue Paul Pousset, 49130 Les Ponts de Cé