

PRESENCE & MANGEMENT



Public

Toute personne engagée dans un projet, une relation, une situation de stress, dans la vie quoi...

Objectifs

- › Savoir ce qu'est la « Présence » et ce qu'elle n'est pas
- › En faire l'expérience et identifier ses propres critères
- › Repérer l'absence de Présence
- › Renforcer la Présence : Trouver sa propre stratégie d'entraînement
- › Appliquer la Présence dans différents contextes professionnels

Contenu

Réalisation

Durée

3 jours, soit 21 heures

Groupe

4 (minimum) à 12 participants (maximum)

Prérequis

Ne requiert pas de prérequis

Animation

Michel LORA

Formateur-concepteur senior

Dates & Lieux 2018-2019

10-12 juillet 2019-Villersexel

Coût 2018-2019

1 700 € HT/personne

2 040 € TTC/personne

Validation des acquis

- Auto-évaluation en fin de stage

- Attestation de Formation validant

l'atteinte des objectifs pédagogiques de la formation

Savoir ce qu'est la «Présence» et ce qu'elle n'est pas

- › Reconnaître les différents niveaux de conscience
- › Prendre conscience du « mythe de la Présence »
- › Affiner le rapport Personnel/Impersonnel

Identifier ses propres critères de l'état de Présence

- › Repérer ses moments de lucidité
- › Savoir faire la différence entre « mental opérationnel » et « mental égotique »
- › Identifier pour soi ses critères de Présence

Repérer l'absence/présence de la Présence

- › Identifier les facteurs internes et externes qui l'entravent :
Qu'est-ce que l'ego ? De la naissance du « moi construit » à la prison de l'ego
Les différentes illusions de l'ego : De l'ego égotique à l'ego spirituel
- › Expérimenter l'état d'être essentiel :
Les 12 « stations » du chemin d'une Présence au quotidien
Les 3 visages de la Présence

Renforcer la Présence : Trouver sa stratégie d'entraînement

- › Expérimenter la Présence : *Travail guidé*
- › Créer les conditions de l'émergence de la Présence au quotidien
- › Ouvrir les portes de la Présence : Faire appel aux 5 sens
- › Expérimenter le rôle central de la respiration
- › Définir sa propre stratégie d'entraînement à l'état de Présence

Appliquer la Présence dans différents contextes professionnels

- › Expérimenter le processus de la Présence dans différents contextes de la vie :
la réduction du stress - la prise de décision - la gestion des conflits - la motivation - le management au quotidien - la créativité