

The background is a complex abstract composition. It features several thick, curved lines in shades of blue and purple. A prominent black line curves across the upper half. Scattered throughout are numerous small circles in various colors: blue, yellow, green, pink, black, and red. Some of these circles are larger than others. There are also some irregular, hand-drawn shapes in black and purple. The overall style is modern and dynamic.

Développement de l'autorité naturelle: Communication

verbale, leadership et gestion personnelle

D.A.N.

Une formation innovatrice

Ana María Vidal

FORMATION

● OBJECTIFS:

- Développer les différents paramètres qui déterminent la faculté de **communiquer de manière crédible**, la capacité d'**écoute** et le **charisme** à partir d'une intégration des **intelligences émotionnelle, corporelle et linguistique**.
- Favoriser la **connaissance de soi** qui permettra une meilleure **gestion personnelle et relationnelle**.
- Activer la **flexibilité**, la **détermination**, l'**ouverture**, la **lucidité**, l'**équilibre**, la **créativité** et la **stabilité face à un entourage** et un environnement caractérisés par un degré élevé d'**instabilité**.

● DESTINATAIRES:

- **Professionnels et dirigeants** qui ont besoin de développer leurs compétences personnelles et la qualité de leur communication verbale.
- **Personnes qui ont besoin d'outils** pour renforcer un processus de développement personnel et qui comprennent l'importance de la **communication verbale** comme axe transversal de l'ensemble de la **sphère des relations personnelles et professionnelles**.

● BIENFAITS:

- **Connaissance de soi**
- **Communication efficace**
- **Centrage et autonomie émotionnelle**
- **Amélioration de la gestion personnelle**
- **Consolidation des capacités pour le leadership**

● MÉTHOLOGIE:

Apprentissage qui privilégie l'**expérience** et la **participation**, qui introduit la **conscience du corps** et de son rôle fondamental dans la **gestion de l'espace de la communication**, des émotions et du stress, ainsi que de l'**écoute active**.

Adaptée aux besoins spécifiques de chaque collectif, elle contemple la possibilité de compléter la formation par des séances de **suivi individuel**.

● CE QUI FAIT LA DIFFÉRENCE:

Cette formation est construite sur la notion d'intelligence corporelle, base indispensable pour renforcer les intelligences émotionnelle et linguistique.

Elle met l'accent sur la **réduction de la distance** qui sépare le mental du corps, distance **qui déforme tant la connaissance de soi que l'efficacité de la communication verbale** dans toutes ses implications.

Elle tient compte de l'**interrelation entre le corps, les émotions et le langage**, comme fondement à partir duquel il est possible de construire et de reconnaître nos compétences ainsi que d'optimiser notre capacité de gestion personnelle.

Une pédagogie basée sur le vécu, conçu comme un espace d'apprentissage, facilite l'intégration de nouvelles ressources. Et il n'y a pas de vécu sans le corps.

● OPTIONS:

Modules à partir de 16 heures, en fonction du parcours choisi.

AUTRES FORMATS

Adaptables à différents collectifs:

- Conférences
- Séminaires
- Ateliers résidentiels
- Accompagnement individuel

CONTENUS:

● DÉVELOPPEMENT DE COMPÉTENCES PERSONNELLES

- Autorité naturelle et communication verbale
- Communication et écoute active
- Gestion de conflits
- Gestion du stress et des émotions
- Intelligence corporelle et leadership

● DANS UNE PERSPECTIVE DE GENRE

- Autorité naturelle et leadership au féminin : Une voie vers l' "empowerment"
- Le dialogue entre hommes et femmes
- Restauration de l'estime de soi chez la femme

● ACCOMPAGNEMENT POUR LA TRANSFORMATION PERSONNELLE

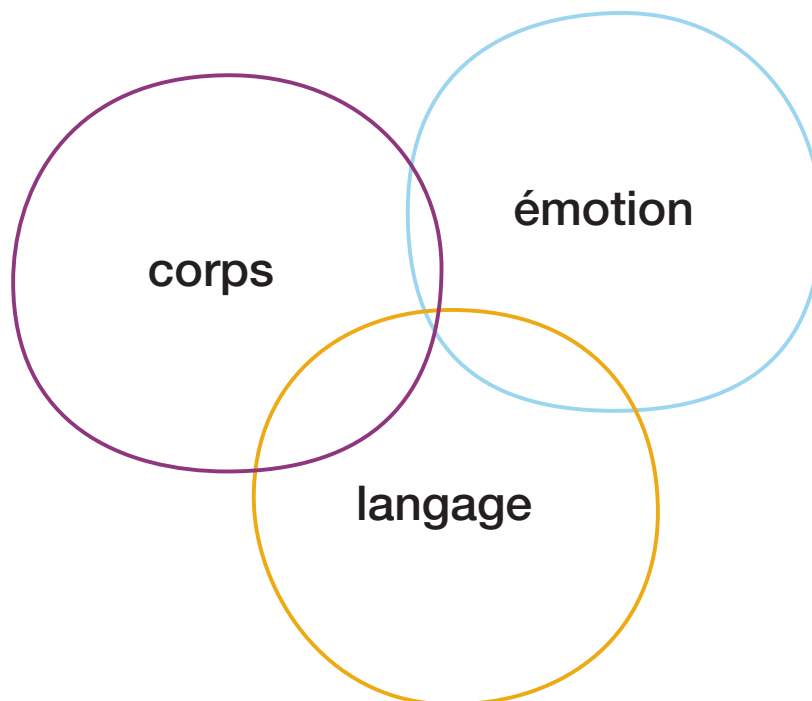
Pour les personnes qui souhaitent acquérir des outils de transformation et bénéficier d'un suivi individuel.

INTRODUCTION

Si deux éléments caractérisent notre époque ce sont bien la vitesse à laquelle tout évolue et la normalisation de l'instabilité constante.

Dans ce contexte, répondre de façon efficace aux défis personnels et professionnels exige un niveau élevé de gestion personnelle ainsi qu'une bonne hygiène des espaces de communication interpersonnelle.

Le développement des compétences ne peut plus être conçu sans intelligences émotionnelle, corporelle et linguistique adéquates.



Par ailleurs, si nous voulons bâtir un avenir durable, il devient urgent d'adopter des modèles de fonctionnement différents de ceux qui semblent nous conduire de façon inéluctable à une « hécatombe ».

Exercer une autorité naturelle implique de déployer des ressources personnelles qui favorisent notre autonomie, notre charisme, notre crédibilité et notre capacité de communication et de les mettre au service des besoins communs.

La communication verbale, l'écoute active, la gestion des émotions, du stress et des conflits deviendront des outils qui, intégrés à la créativité, l'ouverture, la flexibilité, la détermination et le centrage, permettent d'accéder à un leadership en consonance avec les besoins actuels.

DÉVELOPPEMENT DE COMPÉTENCES PERSONNELLES

● AUTORITÉ NATURELLE ET COMMUNICATION VERBALE

Apprendre à **parler en public** va bien au delà de la simple acquisition des éléments qui constituent le contenu et la capacité de motivation de notre discours.

Le contenu et la forme passent à un second plan, en fonction de notre manière de gérer notre nervosité et nos peurs.

Notre capacité à nous ancrer dans la **sérénité** et la **crédibilité** face à l'autre est étroitement liée au degré d'**autonomie émotionnelle** qui nous soutient.

Connaître et affiner notre capacité d'expression verbale constitue un **axe de connaissance de soi** et de **transformation personnelle** de premier plan.

● COMMUNICATION ET ÉCOUTE ACTIVE

Communis, mettre en commun, a donné Communiquer.

Entendre et écouter sont deux choses différentes. Entendre est un acte passif. **Écouter est une faculté qui demande à être développée.**

Un pourcentage très élevé de conflits sont le résultat de malentendus.

L'**accès à l'écoute active** transforme notre monde relationnel, tant dans le **domaine personnel** que **professionnel**.

● GESTION DES CONFLICTS

Quand nous vivons le **conflit comme une lutte** dont il faut absolument sortir vainqueur, nous semons le **futur de mines** qui éclateront sous nos pieds, au moment où nous nous y attendons le moins.

Quand nous apprenons à **gérer le conflit** en misant sur l'objectif commun vers lequel orienter notre créativité, nous semons le **chemin vers le futur de confiance et de collaboration constructive.**

Gérer le conflit implique de passer du modèle culturel je gagne / tu perds à tu gagnes / je gagne. **Un nouveau paradigme est en jeu.**

● GESTION DU STRESS ET DES ÉMOTIONS

Se situer exclusivement sur le rail de l'action et de l'exigence nous enferme dans un cercle vicieux qui dégrade progressivement nos capacités personnelles et notre santé psychophysique.

Comprendre les particularités du cercle vicieux du stress et des émotions qui nous limite, pour **apprendre à transformer les états qui nous nuisent**, constitue la base sur laquelle il est possible de créer et de reproduire des états de sérénité et bien-être dans notre vie quotidienne ainsi que dans notre entourage professionnel.

Apprendre à se gérer à partir des intelligences émotionnelle, corporelle et mentale implique de passer de l'impuissance à l'action responsable.

● INTELLIGENCE CORPORELLE ET LEADERSHIP

La distance entre le mental et le corps est le siège de distorsions dans la cohérence de notre communication et dans notre gestion personnelle. La civilisation à laquelle nous appartenons a privilégié les valeurs de la raison au détriment des valeurs du corps.

La stabilité, la détermination, l'ouverture, l'équilibre, l'écoute, la voix, la communication ne sont pas de simples postulats théoriques, ils deviennent réels à travers le vécu qui inclut la dimension corporelle.

Habiter son corps implique de passer d'une présence stressée et électrique à une présence magnétique et charismatique. Nous gagnons également en capacité de gestion personnelle.

Développer l'intelligence corporelle modifie les espaces de communication, la cohérence et l'efficacité du leader.

DÉVELOPPEMENT DE COMPÉTENCES ET PERSPECTIVE DE GENRE

● AUTORITÉ NATURELLE ET LEADERSHIP AU FÉMININ: UNE VOIE VERS L'EMPOWERMENT

La perspective de genre fait irruption dans le développement de compétences pour le leadership.

La dévalorisation du féminin, véhiculée par le patriarcat pendant des siècles, a encore un poids spécifique sur le chemin d'émergence sur lequel avance la femme d'aujourd'hui.

Restaurer les qualités du **principe féminin** et les conjuguer **dans l'exercice du leadership** ouvrent une porte sur la construction d'un monde qui tient compte de tous, dans une plus grande harmonie.

La femme a beaucoup à dire dans le processus qui unit conscience et pouvoir. Sa parole et son action seront d'autant plus efficaces qu'elles seront ancrées dans son autorité naturelle.

● LE DIALOGUE ENTRE HOMMES ET FEMMES

La communication et l'écoute active prennent une coloration particulière quand elles se jouent entre les genres.

Comprendre la guerre larvée qui existe encore entre l'homme et la femme, c'est faire le premier pas vers sa transformation.

Passer du dialogue comme lutte de pouvoir au dialogue co-créateur est un processus de rééducation. Cela demande un certain degré d'autonomie personnelle et d'estime de soi qui permettra d'assainir la relation à l'autre.

La fin de la guerre des sexes va de pair avec la construction d'une civilisation durable.

● RESTAURATION DE L'ESTIME DE SOI CHEZ LA FEMME

À notre époque, le **principe féminin** porte encore le poids du mépris culturel, en plus de celui de l'**exigence de la productivité et du stress**.

Les femmes qui avancent sur le chemin de leur autonomie, se sont souvent coupées de leur intuition et de leur réceptivité. En cours de route, elles ont perdu les espaces où apprendre d'autres femmes, en se construisant sur des modèles masculins.

La femme coupée de sa sagesse intérieure et de sa capacité pour le bien-être, avec une estime de soi fragilisée, se retrouve sans aucune protection face à l'agression et à la maladie.

Un cercle de femmes génère un espace privilégié pour développer leur **assurance** et leur **confiance** et se reconnaître elles-mêmes et entre elles, en dépassant par là-même la vulnérabilité qu'implique la dépendance du regard de l'autre.

● L'AUTORITÉ DES FEMMES

Dans une société où le patriarcat a imposé le pouvoir suprême absolu du discours rationnel, du savoir intellectuel, on ne valorise pas suffisamment, on ne reconnaît pas, la capacité de la femme pour gérer la complexité.

Il est urgent de récupérer l'autorité de la femme de cet endroit d'invisibilité et dévalorisation ou distorsion où elle reste encore, malgré comme soutien de tous les espaces reliés aux soins de la vie.

L'autorité des femmes demande devenir visible et être nommées par elles mêmes, pour passer à son exercice consciemment, sous la perspective d'un changement de paradigme socioculturel.

ACCOMPAGNEMENT POUR LA TRANSFORMATION PERSONNELLE

Pour les personnes qui souhaitent des outils et un suivi individuel pour :

- Transformer leurs crises en développement personnel
- Développer leurs compétences personnelles
- Gérer leur stress et leurs émotions
- Favoriser leur bien-être
- Assainir leur manière de communiquer
- Cultiver leur autorité naturelle
- Restaurer leur estime de soi
- Habiter leur corps
- Donner du corps à leur voix
- Pratiquer la relaxation profonde et la respiration consciente
- Sortir de l'impuissance et adopter un mode de vie créatif et responsable

Nombre de séances, durée et périodicité à convenir après le premier entretien.

Ana María Vidal

FORMATION, CONSEIL ET SUIVI INDIVIDUEL

Diplômée en Arts dramatiques et journaliste. Après une longue collaboration dans différents médias, notamment plus de vingt-cinq ans à la Télévision espagnole (TVE), elle s'est spécialisée en techniques de communication et de développement de compétences.

L'autorité naturelle et l'écoute active constituent deux des axes principaux de son travail et de sa recherche, axes transversaux dans la sphère de la relation, personnelle et professionnelle.

Professeuse externe de différentes écoles de commerce et de centres de formation continue, en Espagne et en Suisse.

Formée par la philosophe-thérapeute Paule Salomon à l'identité de genre, à la thérapie émotionnelle et à la respiration consciente.

Formatrice dans le service de Politiques d'égalité Femme-Homme du Conseil Général de Barcelone.

● PUBLICATIONS:

“La autoridad natural”
Éditions Icaria (mars 2007)

“Diálogos vitales, itinerarios interiores femeninos y masculinos”
Éditions Icaria, (juin 2005)

“Ciclos femeninos, ¿y si nos reconciliáramos con ellos?”
S.C. Éditions, (septembre 2002)

● CONTACTEZ:

Ana María Vidal
+ 34 657 51 80 19
amaria@amariavidal.com
www.amariavidal.com