

Anna María Vidal

D.A.N.

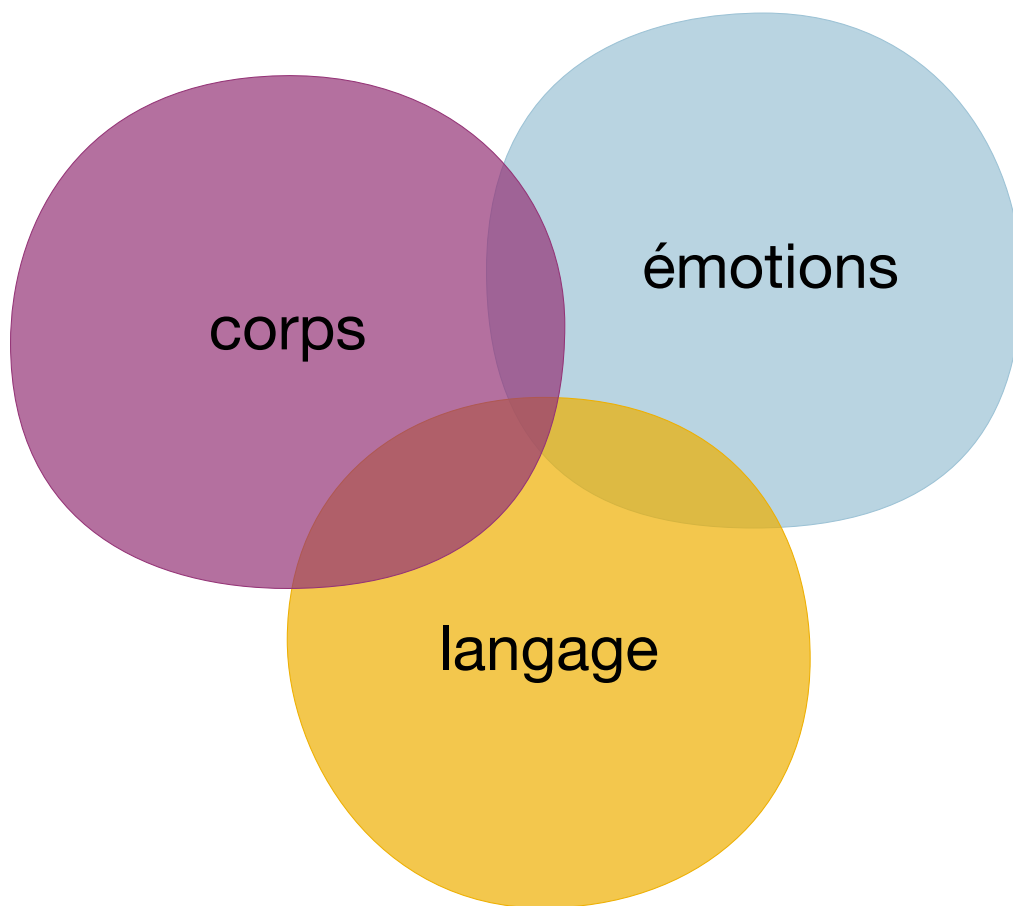
Développement de l'autorité naturelle

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 de personnel ainsi qu'une bonne hygiène des espaces de communication interpersonnelle.

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



Par ailleurs, si nous voulons bâtir un avenir durable, il devient urgent de s'orienter vers de nouveaux modèles de fonctionnement.

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, permettront d'accéder à un leadership en consonance avec les besoins actuels,

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 corporelle, émotionnelle 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.
- Personnes qui cherchent à développer une interrelation de qualité

bienfaits

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

méthodologie

Apprentissage qui privilégie l'expérience et la participation, qui introduit la conscience du corps et de son rôle fondamental dans le domaine de la communication, dans la gestion des émotions et du stress, ainsi que dans 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, conçue comme un espace d'apprentissage, facilite l'intégration de nouvelles ressources.

Il n'y a pas de vécu sans le corps.

formats

- Modules à durée variable, selon besoin des collectifs
- Conférences
- Séminaires
- Ateliers résidentiels
- Accompagnement individuel

contenus

* DÉVELOPPEMENT DE COMPÉTENCES PERSONNELLES

- Autorité naturelle et communication verbale
- Communication et écoute active
- La transmission pédagogique
- La présence et l'écoute du coach.
- Gestion des 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
- Femmes multiplicatrices
- Le dialogue entre homme et femme
- Restauration de l'estime de soi chez la femme

*ACCOMPAGNEMENT POUR LA TRANSFORMATION PERSONNELLE

Suivi individuel.

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

Communiquer vient de « communis, » mettre en commun.

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 est le résultat de malentendus.

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

la transmission pédagogique

L'enseignement réclame une autorité naturelle et une responsabilité communicative qui va au-delà de la simple transmission de contenus.

La qualité de la présence personnelle, de l'écoute, du positionnement face aux élèves constituent des éléments de premier ordre devant l'enjeu d'une pédagogie qui aligne l'être avec les connaissances.

L'intelligence corporelle se transforme en alliée primordiale quand il s'agit d'élargir les ressources des professionnels qui sont soumis à de grandes pressions, à des enjeux communicatifs. Elle favorise la capacité à l'interrelation constructive des enseignant/es avec ses élèves.

la présence et l'écoute du coach

Assumer le rôle de coach implique accepter la responsabilité de favoriser l'éclosion du potentiel de la personne qui va être accompagnée.

Celle-ci demande à se sentir respectée, reconnue, inspirée, en somme : Écoutée, dans le sens le plus vaste du terme.

La qualité de l'écoute et la responsabilité et la maîtrise du langage trouveront dans l'intelligence corporelle un puissant outil pour orienter avec créativité les séances de coaching.

gestion des conflits

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 le quel 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 « je gagne-tu gagnes ». Un nouveau paradigme est en jeu.

gestion du stress et des émotions

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

Comprendre els particularités du cercle vicieux du stress et des émotions qui nous limitent, 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 corporelle, émotionnelle et mentale implique de passer de l'impuissance à l' action responsable.

intelligence corporelle et leadership

La distance entre le mentale et le corps est le siège de distorsion dans 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 ressenti.

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 qu'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 et de performance.

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 du 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 tien 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.

femmes multiplicatrices

Reconnaître le poids des modèles de femme qui ont influencé notre construction personnelle nous permet de comprendre l'ordre symbolique intérieur hérité du patriarcat ainsi que le degré de contradiction entre ce que nous pensons et ce que nous sommes capables de vivre.

Ce programme constitue un exercice de mise en exergue de la femme, implique une prise de conscience du profil de femme que nous incarnons et vers où nous voulons orienter son évolution.

Réviser le rôle féminin, la capacité à multiplier l'espèce et aussi la manière dont nous participons dans le monde, se transforme en une aventure pleine de sororité permettant ainsi d'envisager un autre dialogue femme-homme.

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 la 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 par avec la construction d'une civilisation durable.

restauration de l'estime de soi chez la femme

A 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 des autres femmes, en se construisant à partir de 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 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 depuis cet endroit d'invisibilité et de dévalorisation ou distorsion où elle reste encore bien qu'elle soit le soutien de tous les espaces reliés au soin de la vie.

L'autorité des femmes demande devenir visible et être nommée par elle même, pour passer à son consciemment à son exercice, sous las perspective d'un changement de paradigme socioculturel.

accompagnement pour la transformation personnelle

Les personnes qui souhaitent des outils et un suivi individuel pour :

- transformer leurs crises en levier d'évolution
- habiter leur corps
- entraîner leur intelligence corporelle
- 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
- 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

anna maria vidal



journaliste spécialisée en:

- Techniques de communication
- Développement des compétences
- Intelligence corporelle et leadership

avec des programmes qui s'articulent autour:

- Du développement de l'autorité naturelle,
- De l'écoute active
- De l'intelligence corporelle
- De l'empowerment de la femme
- Du changement de paradigme dans l'inter-relation personnelle et professionnelle
- De la transmission pédagogique
- De la présence et l'écoute du coach
- Licenciée en Arts Dramatiques (la première partie de ma carrière est comme danseuse, comédienne et chanteuse)
- Post grade en pédagogie corporelle Cos-Art, (UBlanquerna/ Universidad Ramón Llull).
- Formation avec la philosophe et thérapeute Paule Salomon en identité de genre, thérapie émotionnelle et respiration consciente.
- Actualisations régulières de diverses formations complémentaires.

mon expérience :

Je suis formatrice dans différentes écoles de commerce et centres de formations continues en Espagne, comme en Suisse.

mes interlocuteurs en Espagne sont:

- le Ministère du Travail de la Generalitat,
- le Conseil de la Ville de Barcelone
- le Bureau de Promotion de Politiques d'Égalité Femme-homme
- différents services provinciaux liés à l'égalité homme-femme
- l'école des techniciens et architectes de Barcelona (Col·legi d'Aparelladors i Arquitectes Tècnics de Barcelona)
- le Conseil de Palma de Mallorca
- l'École Municipale de Formation de Palma de Mallorca
- ESADE (école supérieure de commerce), des institutions comme :
 - Aula de Ventas,
 - Geoda Formacions
 - Greenpeace entre autres

mes interlocuteurs en Suisse sont:

- CEFOS de Bellinzona
- le CEP de Lausanne,
- le Collège Romand de PNL
- Saphir DHS,...

Depuis 2009, je suis responsable des programmes pour le Leadership de la femme de l'École « Genérica , escuela para la Igualdad », du Consell Insular de Mallorca.

Je fais également partie du groupe qui a créé le premier "CAS d'Entraînement managérial" pour l'école HES.SO (Suisse) et du team de la Formation personnelle au leadership FPL au CEP-IDHEAP (Suisse) où j'interviens sur la pratique de l'intelligence corporelle pour le leadership.

Depuis 2008 je suis formatrice dans le Cours d'Été de la Pédagogie Corporelle Cos-Art « Cos i moviment » avec le support du Conseil régional de Mallorca, l'Université (UIB), et de différentes institutions des îles Baléares, avec les programmes Corps et femme, Corps et homme, Corps, écoute et communication.

publications

- "La autoridad natural"

Editorial Icaria (febrero 2007)

- "Diálogos vitales, itinerarios interiores femeninos y masculinos"

Editorial Icaria, (junio 2005)

- "Ciclos femeninos, ¿y si nos reconciliáramos con ellos?"

S.C. Edicions, (septiembre 2002)

(voir publications, traductions et articles en <http://www.amariavidal.com/publicaciones.php>)



Ana María Vidal Fernández

+ 34 657 51 80 19

amaria@amariavidal.com

www.amariavidal.com