

## Découverte de l'IFS, un pas vers le Self Leadership

L'intention de cette formation est de développer le Self-Leadership dans son quotidien d'acteur du changement :

- Découvrir un outil puissant pour incarner ses valeurs en profondeur tant dans ses décisions individuelles et collectives que dans ses actions.
- Mieux se connaître, apprendre à créer plus d'harmonie à l'intérieur de soi pour en générer à l'extérieur.
- Passer d'une posture « égologique » à une posture écologique, conduire sa vie à partir d'un espace de conscience qui permet qu'émerge la sagesse.
- Optimiser le fonctionnement de notre équipe intérieure pour développer son leadership et faciliter la coopération à l'extérieur.
- Développer une connexion à soi-même qui ouvre une plus grande présence au monde, quelles que soient les circonstances.

**Durée:** 14.00 heures (2.00 jours)

### Profils des apprenants

- Entrepreneurs, porteurs de projets, animateurs, éducateurs, parents, accompagnateurs de transitions, citoyens engagés... et pour toute personne qui désire œuvrer à son échelle à la création d'une société respectueuse du vivant en incluant sa propre transformation.

### Prérequis

- Sans pré requis

### Objectifs pédagogiques

- Faire connaissance avec son système intérieur et ses multiples aspects afin de développer un leadership qui prenne sa source dans un espace de conscience, le Self, et ses ressources.
- Repérer qui est aux commandes de sa vie quotidienne et de ses actions.
- Confier le pilotage de notre équipe intérieure à notre leader intérieur qualifié : le Self
- Repérer les ressources des acteurs de son système intérieur pour leur donner toute leur puissance.
- Repérer les comportements limitants de certains acteurs intérieurs pour les aider à évoluer vers plus d'efficacité globale.
- Découvrir des moyens de se centrer ou de retrouver son centrage.
- Savoir repérer ses zones de vulnérabilité pour en prendre soin par des moyens appropriés.
- Faire une carte intérieure
- Repérer et décoller les parties de nous auxquelles nous sommes identifiés
- S'appuyer sur les ressentis sensoriels pour repérer ce qui se passe en soi
- Accueillir les parties protectrices, comprendre et apprécier leurs rôles dans le système.
- Accompagner l'évolution des parties protectrices par le dialogue intérieur

Isabelle Desplats Formation - Turquoise consult | 48 avenue de Rome MONTPELLIER 34080 | Numéro SIRET: 52118055400045

Numéro de déclaration d'activité: 9134 0730334 (auprès du préfet de région de: Occitanie)

Cet enregistrement ne vaut pas l'agrément de l'Etat.

Secrétariat et inscriptions : Delphine FERRARA, Coustarras – 11160 LESPINASSIERE - secretariatidf@gmail.com – Tel 06 27 77 69 57

## Contenu de la formation

- Jour 1
  - Pratique de centrage
  - Prendre conscience de l'existence de "parties" : le principe de multiplicité
  - Faire l'expérience de la présence du "Self" : le principe d'unité
  - Percevoir l'influence des parties protectrices dans nos comportements
  - Repérer les parties présentes et leur intention positive
  - Connaître les différents types de parties du système intérieur
  - Les qualités du Self
- Jour 2
  - Pratique de centrage
  - Les apports du Self-leadership dans la conduite de projet et la communication
  - Savoir établir une relation avec des parties protectrices pour développer le Selfleadership
  - Savoir repérer l'existence d'une partie vulnérable et prendre la responsabilité d'en prendre soin par des moyens appropriés
  - Bilan des apprentissages

## Organisation de la formation

### Equipe pédagogique

Isabelle Desplats, Formatrice

Après un parcours de management en entreprise puis de conseil auprès de porteurs de projets sociétaux innovants, Isabelle Desplats est depuis 15 ans formatrice en communication, relations humaines et intelligence collective. Elle accompagne les personnes et les équipes dans le développement d'une posture de leadership coopératif.

Elle est certifiée en CNV© depuis 2005, formée à la sociocratie (EIDC 2008), à l'Holocratie™ (praticien 2012) et psycho-praticienne certifiée depuis 2015 au modèle IFS (Internal Family Systems), puissant outil de développement du potentiel individuel. Sa formation pluridisciplinaire lui permet de former et d'accompagner aux trois niveaux interdépendants : personnel, interpersonnel et collectif.

Co-fondatrice de Colibris, l'association citoyenne initiée par Pierre RABHI, elle en a assuré la présidence puis la direction jusqu'en 2015. Elle y a accompagné le déploiement d'une gouvernance participative au sein des principaux organes de décision du mouvement et continue de participer à ses orientations.

### Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation.
- Chaque stagiaire reçoit des fiches pédagogiques comprenant :
  - Les apports théoriques principaux de la formation
  - Des fiches techniques permettant de s'exercer pendant et suite à la formationDes livres sont mis à disposition des stagiaires pendant la formation.
- Apports théoriques

Isabelle Desplats Formation - Turquoise consult | 48 avenue de Rome MONTPELLIER 34080 | Numéro SIRET: 52118055400045

Numéro de déclaration d'activité: 9134 0730334 (auprès du préfet de région de: Occitanie)

Cet enregistrement ne vaut pas l'agrément de l'Etat.

Secrétariat et inscriptions : Delphine FERRARA, Coustarras – 11160 LESPINASSIERE - secretariatidf@gmail.com – Tel 06 27 77 69 57



- Exemples concrets tirés de l'expérience de la formatrice
- Démonstrations par la formatrice
- Analyses et méta communication sur ce qui se passe en formation, la formation étant elle même un champ d'application des acquis de formation
- Analyses et études de cas issus de la vie professionnelle des stagiaires
- Ateliers de réflexion ayant pour but la prise de recul et la préparation des exercices pratiques
- Exercices pratiques
- Jeux de rôles et mises en situation
- Matériel pédagogique varié : · Paper board · Musiques · Fiches techniques d'exercices · Jeux pédagogiques · Outils de gestion du cadre de formation (outils de gestion du temps, de la circulation de la parole...) · Mobilier mobile de la salle de formation et des salles de travaux en petits groupes pour favoriser la dynamique de formation (chaises faciles à déplacer)

#### Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Observation du travail dans les groupes de travail
- Mises en situation
- La formation se termine par une évaluation orale individuelle, en petits groupes ou en grand groupe, complétée si besoin par la formatrice, qui permet à chaque stagiaire de : · Evaluer les acquis du module de formation · Évaluer les difficultés rencontrées et réactualiser ses objectifs de progression · Mettre en perspective les acquis de la séquence pour application dans son environnement professionnel, dans le respect de la confidentialité créée dans chaque sous groupe.
- Quizz en ligne
- Formulaire d'évaluation de la formation.
- Certificat de réalisation de l'action de formation

#### Accessibilité et délais d'accès

Formulaire d'inscription en ligne à compléter via le site [www.isabelledesplatsformation.com](http://www.isabelledesplatsformation.com). Nous vous adresserons un contrat ou une convention de formation. Pour les particuliers, les inscriptions sont validées dans l'ordre d'arrivée des contrats et du règlement des arrhes. Pour les entreprises, les inscriptions sont validées à réception de la convention signée.

Les inscriptions sont ouvertes dans la limite du nombre de places disponibles. Si le stage est complet, nous vous proposerons une place en liste d'attente.

#### Personnes en situation de handicap

Nous avons à cœur de favoriser l'inclusion des personnes en situation de handicap. Si vous êtes dans cette situation, nous sommes à votre écoute pour faciliter votre formation. Merci de nous consulter au préalable afin de prévoir une salle accessible aux personnes à mobilité réduite ou d'aménager le contenu et le support de formation à votre handicap.

Delphine Ferrara : [secretariatidf@gmail.com](mailto:secretariatidf@gmail.com) - 06 27 77 69 57



## Qualité et indicateurs de résultats

**Isabelle Desplats Formation - Turquoise consult** | 48 avenue de Rome MONTPELLIER 34080 | Numéro SIRET: 52118055400045

Numéro de déclaration d'activité: 9134 0730334 (auprès du préfet de région de: Occitanie)

*Cet enregistrement ne vaut pas l'agrément de l'Etat.*

Secrétariat et inscriptions : Delphine FERRARA, Coustarras – 11160 LESPINASSIERE - secretariatidf@gmail.com – Tel 06 27 77 69 57