



## DEVELOPPER SON SELF LEADERSHIP POUR AUGMENTER SON IMPACT.

Formation à l'IFS, Internal Family System.

### PROGRAMME

Cursus de formation en 9 jours répartis en 3 modules  
Soit 63 heures de formation

Pré-requis : Stage de 2 jours "Découverte de l'IFS, Internal Family System",  
modèle créé par Richard Schwartz.

#### A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Cette formation s'adresse à tout professionnel désireux d'apprendre comment augmenter son impact extérieur par un alignement de son équipe intérieure. Les dirigeants, managers, chefs de projet, cadres, responsables d'équipe, DRH, animateurs de réseau, éducateurs, avocats, médiateurs, formateurs, coachs, ... trouveront dans l'IFS des outils pour incarner une posture de leader inspiré et inspirant.

#### QU'EST-CE QUE L'IFS ?

Créé par le Dr Richard Schwartz aux Etats-Unis, l'IFS, Internal Family System, est un modèle puissant de connaissance de soi et de résolution des tensions internes, vecteur de cohérence dans la conduite des individus. Cette approche systémique reconnue aux Etats-Unis depuis 25 ans pour son efficacité à libérer des comportements limitants, se révèle aussi être une puissante pratique pour développer le Self-leadership, qui se caractérise par la capacité à mobiliser nos ressources, un leadership générateur de confiance dans la collaboration et le management de projets, et de l'efficacité dans leur réalisation.

#### QUELS SONT LES DOMAINES D'APPLICATION ?

L'IFS offre la possibilité à chacun de développer de la clarté et de la cohérence dans les situations suivantes :

- la conduite de projets
- la prise de décision
- l'écoute des interlocuteurs internes et externes
- l'encadrement et le management
- les entretiens de collaboration
- la gestion des conflits et la médiation
- les réunions d'équipe
- l'éducation
- le coaching et l'accompagnement.



## QUELS OBJECTIFS SONT VISÉS ?

Dans cette formation de 9 jours en 3 modules, le stagiaire apprendra comment amplifier son impact professionnel par l'alignement de son équipe intérieure autour d'un leader inspirant : le Self.

Il développera des compétences dans les 3 domaines suivants :

1. Relation à soi-même : vision, intuition, conception
2. Relation aux autres : communication, collaboration, coopération
3. Relation à l'action : engagement, concrétisation, réalisation

A l'issue de la formation, le participant aura développé la capacité de :

- ▶ Développer une connexion à lui-même qui ouvre une plus grande présence à son environnement
- ▶ Amplifier le contact avec le Self et ses qualités pour conduire son équipe intérieure
- ▶ Approfondir sa connaissance des membres de son équipe intérieure : rôles et qualités
- ▶ Apprendre à créer une relation de confiance avec les membres de son équipe intérieure
- ▶ Prendre des décisions écologiques et cohérentes
- ▶ Poser des actions pour concrétiser ses décisions
- ▶ Faire appel aux ressources de son équipe intérieure pour faire face aux défis
- ▶ Installer une coopération intérieure qui optimise le fonctionnement global
- ▶ Reconnaître les mécanismes de protection générateurs de tensions ou d'inhibitions
- ▶ Résoudre les tensions internes et externes
- ▶ Repérer les zones de fragilités et soutenir leur évolution par des moyens adaptés
- ▶ Communiquer et agir avec clarté, compassion et courage
- ▶ Créer dans son environnement un climat de travail propice à la coopération pour transformer les tensions en occasions d'évolution
- ▶ Accompagner son entourage dans le développement du Self leadership

## QUELS CONTENUS Y SONT ABORDÉS ?

La formation à l'IFS "Développer son Self leadership pour augmenter son impact" est organisée en 3 modules successifs, qui suivent une progression pédagogique. Ils font suite au Stage "Découverte de l'IFS" qui aura été suivi préalablement à ce parcours.

### Module A : Self Création – 3 JOURS

---

**OBJECTIF:** Apprendre à développer les qualités du Self leadership et à les mettre en œuvre pour initier un projet et relever les défis.

#### CONTENU

- Rappel des bases du modèle IFS et son objectif : le Self leadership
- Le Self leadership dans les trois plans de la conduite de projet :
  - ▶ la Vision
  - ▶ la Relation
  - ▶ l'Action
- Vision : concevoir un projet à partir d'une écoute intuitive ("Self led Vision")
- Reconnaissance des parties motrices et de leurs qualités
- Accueil des parties résistantes et de leur intention positive cachée pour en faire des alliées
- 2 voies de transformation des résistances (Self coaching vs Self thérapie)
- Repères pour choisir entre les 2 voies
- Pratique du Self coaching

+ Mise en place des binômes de travail inter-modules .

## Module B : Le Self Empowerment – 3 JOURS

---

OBJECTIF: Expérimenter des outils de pilotage intérieur pour fluidifier la concrétisation

### CONTENU

- La place du corps pour amplifier l'écoute intuitive et l'ancrage du Self leadership
- Repérer des parties polarisées et réduire les ambivalences par le dialogue intérieur
- La pratique du Conseil d'Administration Intérieur pour
  - élaborer une proposition pertinente
  - prendre une décision acceptable par tous
- Pratique du Self coaching, approfondissement
- Elaborer une stratégie d'action concrète qui mette en mouvement

## Module C : Le Self Relationship – 3 JOURS

---

OBJECTIF: Développer une écoute et une ouverture propices au dialogue et à la coopération, même en cas de tension ("Self-led Relationship"). Intégrer les changements pour les pérenniser et développer le Self leadership au sein d'un groupe ou d'une équipe.

### CONTENU

- Un outil de diagnostic : la boussole relationnelle
- Apprendre à discerner d'où viennent les réactions toxiques et leurs conséquences pour la coopération
- Etablir un dialogue intérieur et identifier les enjeux véritables révélés par la situation
- Retrouver clarté et ouverture en cas de tension relationnelle en décollant des parties activées
- Développer une écoute empathique à partir du Self : vers l'intérieur comme vers l'extérieur
- S'exprimer à partir du Self pour une partie *versus* depuis une partie
- Préparer et vivre un dialogue constructif à partir du Self
- Remarquer les similitudes systémiques (intérieur / extérieur)
- Intégrer les transformations dans le système intérieur
- Augmenter la présence du Self dans un groupe ou une équipe
- La pratique du cercle pour aborder des enjeux délicats
- Sujets divers apportés par les participants en fin de cursus
- Bilan des acquis et perspectives

### QUELLES SONT LES MODALITÉS PÉDAGOGIQUES ?

La formation est construite de manière à permettre aux participants d'être auteurs de leur évolution. Elle alterne apports théoriques, analyses, exercices, études de cas pratiques partant des situations de la vie professionnelle et exercices d'entraînement concrets.

Les démarches utilisées sont résolument interactives avec des apports théoriques succincts.

Elles favorisent la créativité (jeux de rôles, expression verbale et symbolique), la co-création et la prise de responsabilités.

Les exercices pratiques seront adaptés aux besoins et attentes de chacun.

### QUEL EST LE DISPOSITIF D'ÉVALUATION ?

L'évaluation que nous proposons se déploie tout au long de la formation, permettant ainsi d'identifier les acquis des stagiaires et leurs compétences, d'adapter les exercices de la formation aux attentes spécifiques des stagiaires qui choisissent de s'engager dans ce processus de formation et de mesurer l'impact de la formation au regard des objectifs spécifiques attendus.

Il est demandé aux stagiaires de mettre en pratique les acquis de chaque stage dans les intersessions.

#### EVALUATION FORMATIVE

A la fin de chaque module de formation, une feuille d'évaluation est remise à chaque stagiaire leur permettant d'évaluer leurs acquis, les modalités pédagogiques et le contenu de la formation. Cette évaluation permet de mesurer le degré de satisfaction à chaud du stagiaire et d'adapter les formations suivantes aux besoins spécifiques des participants.

A la fin de l'ensemble du parcours (3 modules), nous mettons en œuvre une évaluation coproduite avec les stagiaires eux-mêmes. Cet aspect a une fonction pédagogique en soi, car pouvoir reconnaître ses avancées et ses acquisitions est un puissant facteur d'intégration de nouvelles aptitudes. Le faire dans un groupe hétérogène favorise le co-apprentissage.

#### QUELS DOCUMENTS ET SUPPORTS SERONT REMIS AUX STAGIAIRES

Chaque stagiaire reçoit :

- Un livret comprenant l'essentiel sur les différents thèmes abordés, complété à chaque module par :
- L'envoi des paper-boards du module
- Des fiches techniques permettant de s'exercer seul à l'aide d'exercices concrets.
- Une feuille d'évaluation de fin de module et en fin de formation.

#### QUI EST LA FORMATRICE ?

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

Elle est certifiée formatrice en Communication Non violente CNV© depuis 2005, formée à la sociocratie (EIDC 2008), à l'Holocratie™ (praticien 2012) et certifiée depuis 2015 au modèle IFS (Internal Family System), puissant outil de développement du potentiel individuel. Sa formation pluridisciplinaire lui permet de former et d'accompagner aux trois niveaux : 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 dont elle reste une membre active.

Formation initiale

1985 - DESCAP à l'Ecole supérieure de commerce d'Amiens-Picardie

1986 : DESS Gestion des Ressources Humaines – Paris 2

\*\*\*