



AGILITEZ! VOUS

- Managez Votre Manager -

Ce dont vous avez besoin pour suivre cette formation

- **Votre attention** → pas d'ordi, pas de de mobile jusqu'à 20h30
- **Votre énergie** → changer régulièrement de posture si vous avez besoin
- **Exercice** → ne pas se prendre au sérieux, vous êtes là pour apprendre. Vous avez le droit de vous planter

*Si t'es pas capable de faire le pire,
t'es pas capable de faire le meilleur.*

QUI parasite **VOTRE MOTIVATION** ?



QUI GENERE *des tensions*
DANS VOS
RELATIONS ?





QUI vous met **LA PRESSION** ?



QUI vous empêche **D'ETRE SEREIN** ?



VOS EMOTIONS !

Vous êtes né avec, mais sans le mode d'emploi !



VOTRE MEILLEUR AMI ?



VOTRE CORPS

A woman with her hair in a bun, wearing a black tank top, is shown in profile from the chest up. She has her eyes closed and a serene expression, suggesting she is meditating. The background is a textured, greyish-blue wall.

La question n'est pas :
« Puis-je contrôler la situation ? »

La question est :
« Puis-je contrôler mon esprit ? »

Puis-je canaliser
les émotions et pensées difficiles
qui empoisonnent mes progrès ?

ESPACE DE RESPIRATION



Tour d'ouverture – check-in

- Comment je me sens?
- Qui suis-je et qu'est-ce qui m'amène ici?



« Nous accompagnons les organisations vers un nouveau paradigme, basé sur une culture agile, l'intelligence collective et une performance globale durable. »



- Diagnostique de votre organisation
- Formations inter-entreprises
- Formations et accompagnements intra-entreprises
- Accompagnement terrain post formations

www.paradigm21.ch



AGILITÉ INDIVIDUELLE



DEPLOYEZ VOS
SOFTSKILLS
> Up to Down <



LEADERSHIP
CONSCIENT
> Développer sa Mindfulness<

MANAGEZ VOTRE
MANAGER
> Bottom Up <

A wide-angle landscape photograph showing a winding river or fjord cutting through a mountainous region. The sun is low on the horizon to the left, casting a warm, golden glow over the scene. The mountains are partially covered in snow, and the river reflects the light from the sky. The overall mood is serene and majestic.

E. T. A.



É.COÛTE

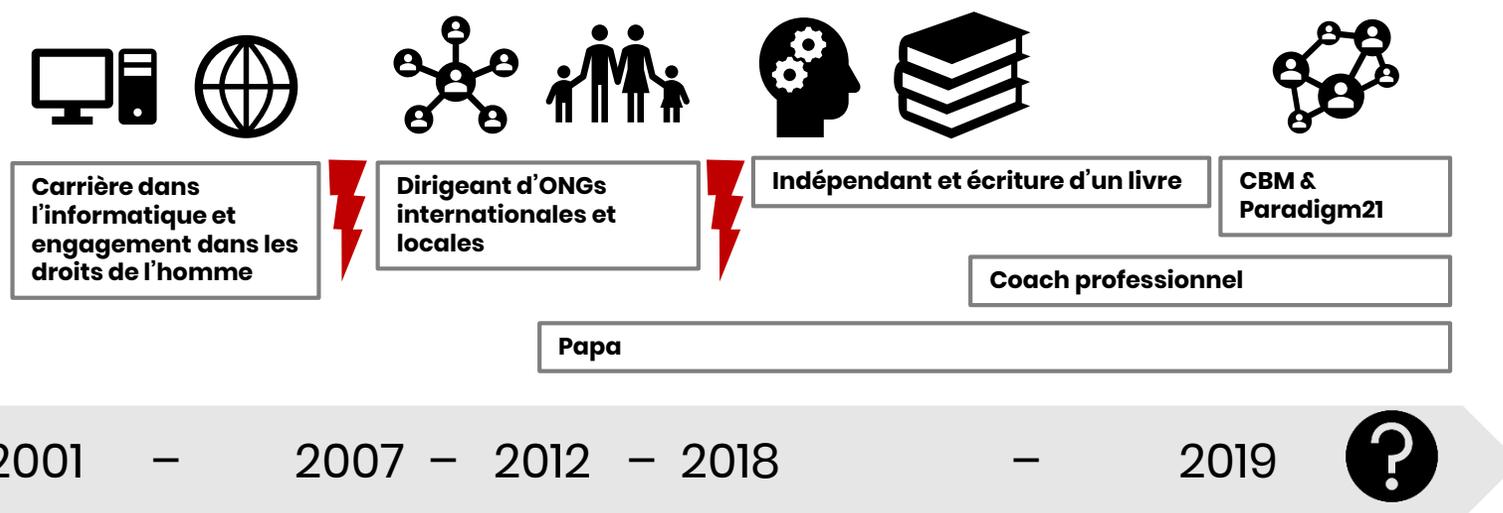
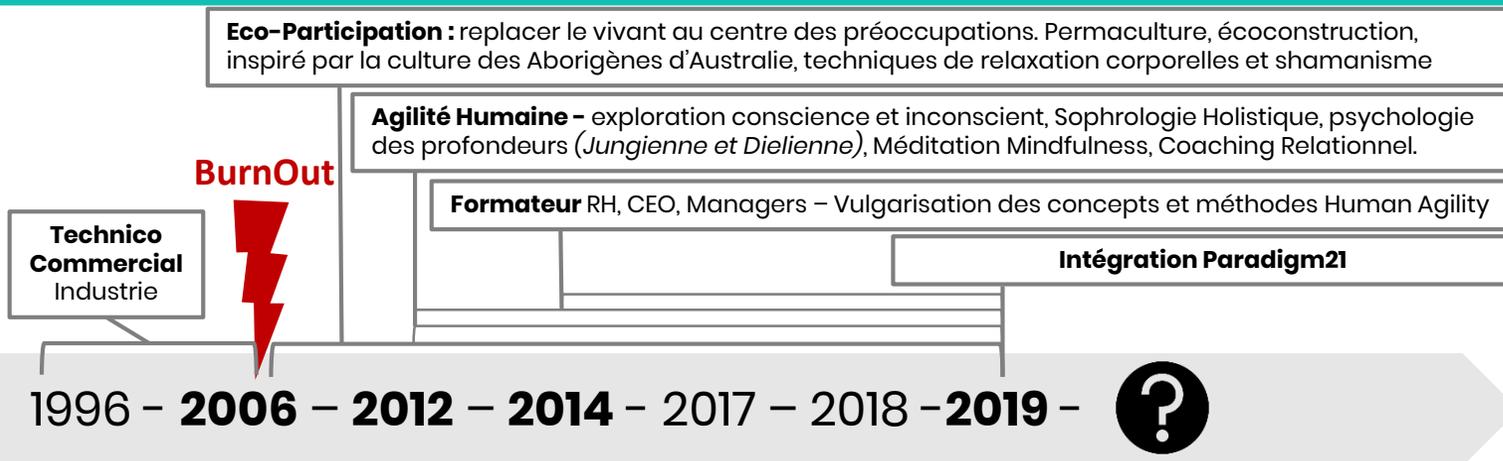


T.RANSFORME



A.GIS

Nos parcours





MANAGEZ VOTRE MANAGER





On ne peut pas faire l'économie d'aller
vers soi si on veut aller
vers les autres.



**FEEDBACK
DE RECADRAGE**

**FEEDBACK
POSITIF**



**OSER PRENDRE
SA VRAIE PLACE**

Savoir construire son territoire relationnel



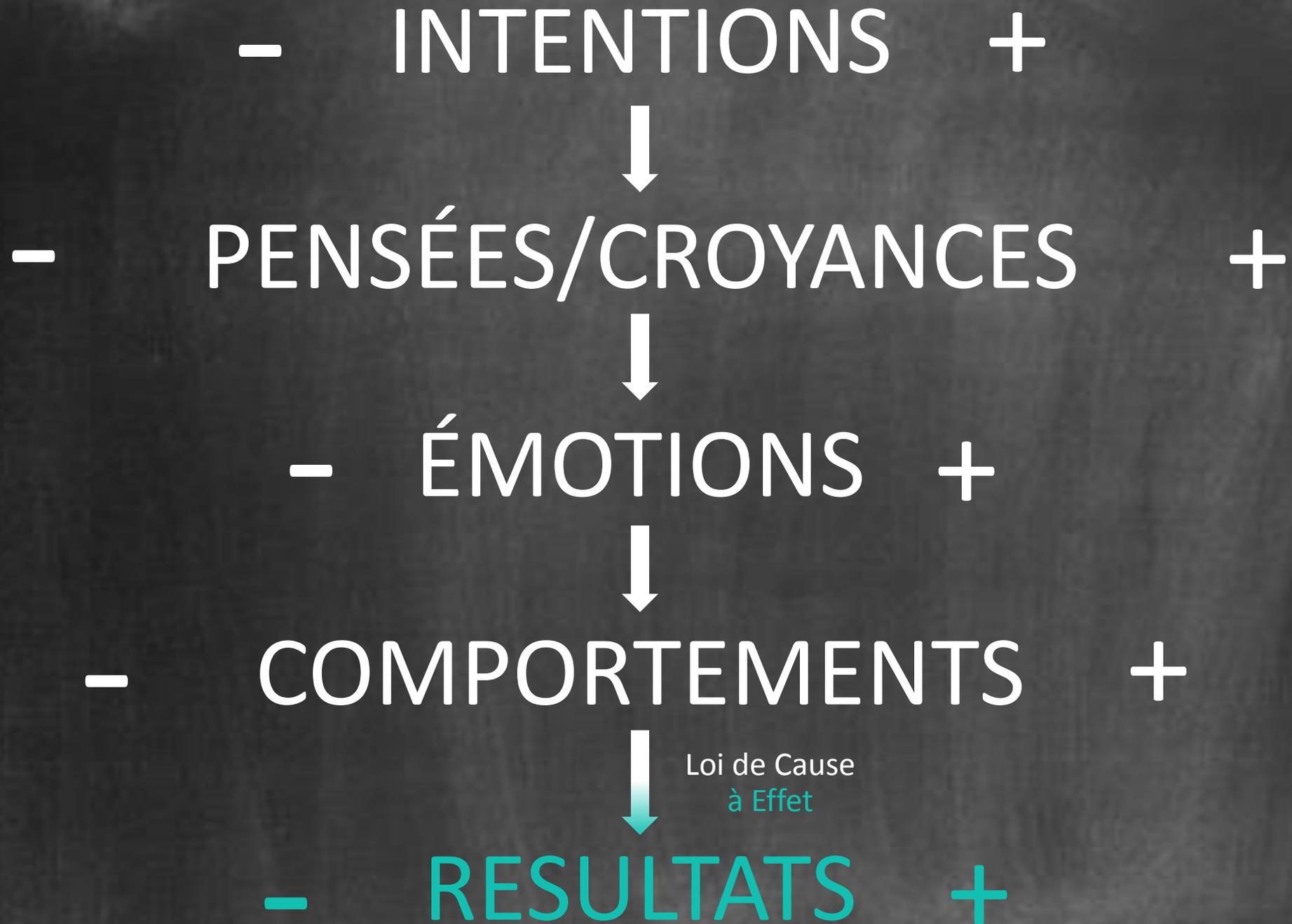
**TON
SYSTÈME
RELATIONNEL**

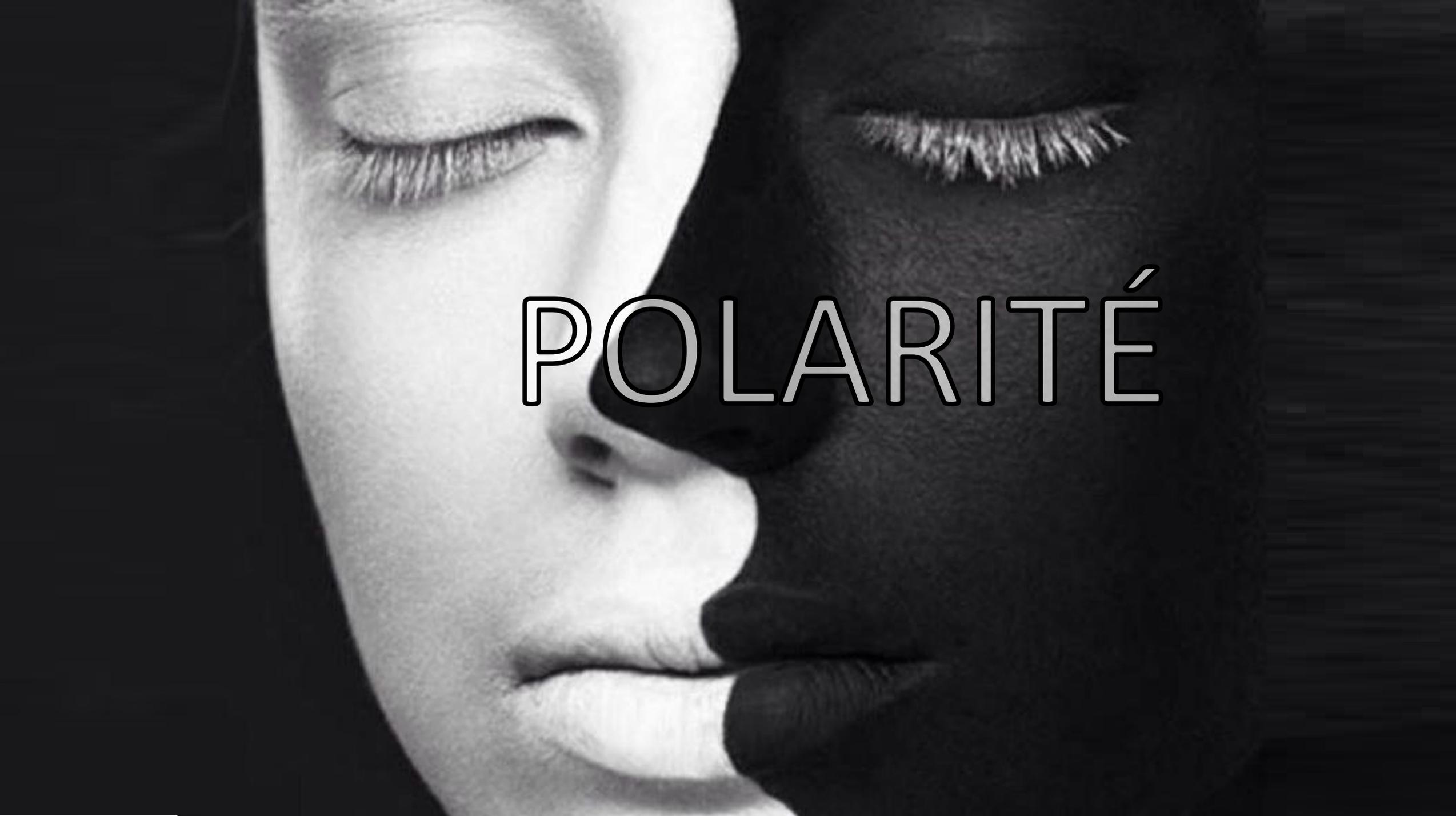
A black and white portrait of Carl Gustav Jung, a middle-aged man with a mustache and round glasses, wearing a dark suit and a white shirt. He is looking slightly to the right of the camera with a neutral expression.

*« A moins que vous ne rendiez conscient
l'inconscient, celui-ci dirigera votre vie et
vous l'appellerez Destin »*

CG JUNG







POLARITÉ

Les 2 loups







E. T. A.

FEEDBACK RECADRAGE



É.COÛTE



T.RANSFORME

LISTE DE RESSENTIS

- Je me sens rejeté
- Je me sens exclu,
- Je me sens inexistant,
- Je ressens de l'injustice,
- Je ne me sens pas reconnu,
- Je me sens ignoré,
- Je me sens trahi,
- Je me sens abusé,
- Je ne me sens pas pris en compte,
- Je me sens dévalorisé,
- Je ne me sens pas importante,
- Je me sens méprisé,
- Je ne me sens pas considéré,
- Je me sens rabaissé
- Je ne me sens pas soutenu,
- Je me sens humilié,
- Je me sens abandonné
- Je ressens de la tristesse
- Je ne me sens pas respecté,
- Je me sens mis à l'écart,
- Je me sens pillé,
- Je ne me sens pas épaulé.
- Je me sens seul,
- Je ne me sens pas aimé,
- Je me sens impuissant,
- Je ne me sens pas considéré
- Je me sens traité comme un enfant,
- Je me sens emprisonné
- Je ne me sens pas entendu
- Je ne me sens pas écouté
- Je ne me sens pas pris en compte,
- Je ne me sens pas estimé
- Je ne ressens pas d'égard pour moi
- Je ne me sens pas libre
- Je me sens affaibli,
- Je me sens traité comme un étranger,
- Je me sens offensé,
- Je me sens incriminé,
- Je me sens jugé,
- Je me sens accusé,
- Je me sens transparent comme si je n'existais pas,
- Je me sens incompetent,
- Je me sens traité comme une charge



A.GIS



MANAGEZ VOTRE MANAGER

SÉRÉNITÉ & Non Réactivité

- Passer de la réaction à l'action
- Rester maître de soi
- Ne plus dépendre des circonstances extérieures
- Le Pilotage Automatique

CONSCIENCE DE SOI

- Connaissance de soi
- Maîtrise de soi (Piloter son EGO)
- Créer son destin
- Les 2 loups

DYNAMIQUE RELATIONNELLE & JEUX DE POUVOIRS INCONSCIENTS

- Se préserver des violences comportementales
- Ne plus être le jouet de l'autre
- Garder son énergie
- Le Triangle Infernal

SAVOIR LE DIRE

- Donner des feedbacks constructifs sans blesser l'autre
- Rester authentique dans toutes les situations
- Détecter les « faux-amis »
- Le Territoire Relationnel

OSER DIRE :

- Se donner l'autorisation de s'exprimer face à une personne/situation qui nous impressionne
- Libérer la prise de parole
- L'interlocuteur devient une opportunité et non un empêchement
- L'Éco-Responsabilité Relationnelle

DEVELOPPER L'EMPATHIE

- Savoir accueillir l'émotion de l'autre
- S'extraire des relations toxiques
- Reconnaissance : l'autre a le sentiment d'être compris et entendu
- Be Here

A vous de jouer !



- Décidez où vous aller expérimenter E.T.A.
- Revenir vers nous pour nous en parler !
- Participer à d'autres événement sur la thématique :

[Notre groupe meetup](#)

- Développez vos softskills et managez votre manager - formation

[25-26 novembre à Genève](#)

[30-31 janvier à Genève](#)

[14-15 Mars à Lausanne](#)

Tour de clôture

- Comment je me sens?
- Avec quoi je repars?

Votre avis compte pour nous !

- 2 pépites que vous emportez avec vous
- Choses que nous pouvons améliorer
- Votre adresse email pour recevoir les slides

Poursuivons la conversation !

www.paradigm21.ch

Youri Bellanger

youri@paradigm21.ch

+33 63 546 03 63

David Matthey-Doret

david@paradigm21.ch

+41 76 379 51 47