

LES ARTS MARTIAUX ET LE MANAGEMENT :

L'art d'enrichir son leadership

Comment la compréhension des arts martiaux permet d'ouvrir de nouvelles perspectives pour améliorer sa posture professionnelle et canaliser ses émotions.

Le leadership de pleine conscience, est un parcours résolument intérieur, où le leader fait alors une place prépondérante au « Nous » au détriment du « Je ». Notre connaissance des arts martiaux, nous aide à comprendre, comment les valeurs qui sous-tendent cette pratique peuvent trouver des échos dans le développement du leadership. Il s'agit de favoriser des états d'esprit permettant une prise directe avec l'instant présent, trouver son authenticité dans son style de leadership, exprimer le sens de sa mission en se connectant à ses ressources, ses intuitions, pour engager autrui.

Durée : 21.00 heures (3.00 jours espacés dans le temps)

Le troisième jour se déroule dans un dojo.

Profils des stagiaires

- Cette formation s'adresse aux managers et aux dirigeants.

Prérequis

- Manager ayant au moins un collaborateur à manager.

Objectifs de la formation

- Connaître les grands principes sur les lesquels reposent le « leadership de pleine conscience »,
- Identifier ses propres critères de leader conscient, et associer les principes de l'art martial.
- Formuler et partager sa mission de leader,
- Mobiliser ses ressources internes par des pratiques de base de la pleine conscience.

Objectifs pédagogiques

- Décrire et identifier les contours de base du leadership conscient.
- Interpréter et adapter ces contours en lien avec son secteur d'activité.
- Mettre en œuvre les principes et les démarches de l'art martial dans l'esprit du leader.
- Discriminer et choisir les aspects de ce mode les plus adaptés à ses valeurs personnelles.

Contenu de la formation

- Le leadership de la pleine conscience
 - Les nouvelles organisations, les changements de paradigme
 - Les types d'intelligence (rationnel, émotionnel, spirituel)
 - Le leadership servant
 - Les vertus particulières, la capacité à prendre soin des autres
 - Ce que fait un leader de pleine conscience : - la différence positive - le partage de sens et le soutien à la croissance - sait faire des choix difficiles

- Comprendre la dynamique des arts martiaux applicable au leader
 - Cultiver l'esprit et la technique dans l'art martial (Shin et Waza), ses applications dans le leadership
 - Cultiver les vertus universelles : amour, courage, gratitude, compassion, pardon, intégrité, générosité, tempérance
 - Développer l'intelligence émotionnelle : - Comprendre ses états émotionnels et son impact dans sa prise de décision, comment le samouraï cultive le calme intérieur même dans le tumulte ...
 - Appréhender les notions de Ma et de Wa (distance et harmonie)

- Prendre soin de soi, pour prendre soin des autres
 - L'intégration et la synergie des 4 dimensions (intellectuelles, émotionnelles, spirituelles, physiques)
 - L'importance de la santé physique (bien se nourrir, bien dormir)
 - Les pratiques contemplatives : - le tai chi, les principes et l'esprit des arts martiaux - la respiration consciente - la méditation

- Trouver les méthodes de ressourcement passives/actives
 - Le Journaling pour se-recréer, se dissocier dans les contextes de tensions intellectuelles
 - Le dessin comme forme d'expression libre
 - La marche méditative applicable en contexte professionnel
 - Les pauses en pleine conscience, se redynamiser (boire, manger, respirer, s'étirer, Défocaliser-Refocaliser son attention...)
 - Agir en pleine conscience dans son quotidien professionnel (réunion, entretien professionnel...)
 - Comprendre ses rythmes et s'ajuster
 - Identifier ses propres critères de performance et gérer son énergie

Organisation de la formation

Équipe pédagogique

Notre Consultant Formateur a conduit divers séminaires sur le thème du leadership de pleine conscience et du Mindful coaching, notamment aux USA, au Japon où il est conseiller pédagogique pour le Mindful leadership Institute of Japan. Il est co-auteur dans l'ouvrage, « La boîte à outils de la psychologie positive au travail » édition Dunod, 2019, sa contribution porte sur la pratique de pleine conscience au travail. Il pratique les arts martiaux depuis plus de 30 ans, ceinture noire 3e dan, il enseigne aussi les arts martiaux et se focalise notamment, sur la compréhension des principes et de l'état d'esprit qui sous-tendent la réflexion, le mouvement et l'action. Il développe depuis plus de 10 ans, la façon de contribuer à une meilleure pratique de son leadership et de gérer ses équipes, en s'appuyant sur des principes élémentaires issus des arts martiaux.

Il est également diplômé de l'ESCP-Paris, School of Management, et poursuit ses recherches doctorales sur le leadership dans les organisations publiques et privées en situation de digitalisation. Il est coach certifié de la NLP University, Sant Cruz, California.

Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation, le 3^{ème} se déroulera dans un dojo.
- Documents supports de formation projetés.
- Exposés didactiques courts, vidéos courtes d'illustration des thèmes, échanges et discussions guidées avec les participant-e-s, travail de réflexions individuelles, tests d'auto-évaluation, travail en équipe, ateliers de pratiques et d'expérimentation, de l'esprit martial (accessible à tous), démonstration de calligraphie japonaise.
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

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

- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites (QCM) / Quizz.
- Mises en situation.
- Formulaire d'évaluation de la formation.
- Certificat de réalisation de l'action de formation.

Caractéristiques et modalités

Type de parcours de formation : Collectif

Effectif : 4 à 8 participants par session

Niveau d'entrée : sans niveau spécifique

Niveau de sortie : sans niveau spécifique

Modalités d'admission : Admission sans disposition particulière

Modalités d'accès à la formation : Entre 1 et 90 jours à partir de la demande d'inscription

Accessibilité : Accessible aux personnes en situation de handicap.