



en collaboration avec



ÊTRE LEADER DE SOI POUR ÊTRE LEADER DES AUTRES

Revenir à la qualité de présence à soi comme fondement du leadership

SÉMINAIRE ANIMÉ PAR **SANDRA SADAT** | DU 2 AU 6 NOVEMBRE 2026 (ARRIVÉE LE 1ER AU SOIR)
| LA VILLA KERANNA |

Dimanche 1er novembre, à partir de 17 h.

- Accueil à La Villa Keranna, découverte du lieu & installation.
- Soirée :
 - Accueil et rencontre des participants.
 - Dîner convivial

Lundi 2 novembre

- **Les 3 dimensions du comportement :**
 - La notion d'inclusion et de contact : préférences et rigidités.
 - La notion de contrôle ou d'influence : préférences et rigidités.
 - La notion d'ouverture ou d'authenticité : préférences et rigidités.
 - Identifier ses modes relationnels dominants.
 - Comprendre l'impact de nos comportements sur la qualité des relations.
- **L'ouverture et l'expression des émotions :**
 - L'ouverture à soi ou la vérité à soi-même.
 - Les 6 niveaux d'ouverture.
 - Le lien entre l'ouverture et le fonctionnement du corps.
 - Développer une communication plus authentique.
- **Les niveaux d'écoute et nos différents modes d'écoute ou de non-écoute.**
 - Apprendre à écouter avec présence et empathie.
- **L'image de soi et la perception des autres :**
 - Auto-perception : comment je me perçois moi-même.
 - Feed-back sur les 3 dimensions du comportement : comment je suis perçu(e) par les autres.
 - Prendre conscience de l'écart entre ma perception et celle des autres.
 - Réduire ces zones aveugles.
 - Développer une image de soi plus juste et apaisée.

Mardi 3 novembre

- **Inclusion, contrôle et ouverture à travers le corps :**

- Être à l'écoute des sensations dans son corps.
- Observer les rigidités dans le corps sur les 3 dimensions.
- Développer une meilleure conscience corporelle envers "notre" part sensible.

- **Les émotions authentiques :**

- Les 4 émotions de base et les messages qu'elles nous envoient.
- Reconnaître et accueillir ses émotions sans jugement.

- **La relation à son Enfant Intérieur :**

- Nos blessures émotionnelles anciennes pouvant influencer les relations actuelles.
- Les liens entre nos réactions émotionnelles et notre histoire personnelle.
- Comment développer écoute et sécurité envers notre part sensible.
- Retrouver une relation plus bienveillante envers soi-même.

Mercredi 4 novembre

- **La notion de choix :**

- La notion de co-responsabilité dans la relation.
- La notion de choix conscient et inconscient.

- **La notion de croyances :**

- Nos croyances limitantes et nos capacités illimitées.
- Identifier les schémas répétitifs dans nos relations en lien à nos croyances.
- Ancrer des croyances aidantes et positives en termes d'estime de soi.

- **Les mécanismes de défense :**

- Les 6 grands mécanismes de défense.
- Les comportements défensifs.
- Le triangle de Karpman : Victime, Persécuteur, Sauveur.
- Comment sortir des jeux psychologiques.
- Développer des relations plus conscientes et adultes.

- **L'intuition :**

- Savoir écouter son intuition.
- Développer sa confiance dans ses ressentis profonds.

Jeudi 5 novembre

- **Les 3 peurs fondamentales dans la relation à l'autre :**

- La peur d'être inexistant.
- La peur d'être incapable.
- La peur d'être rejeté.
- Comprendre l'origine de nos peurs relationnelles.

- **Les peurs et la sécurité intérieure :**

- Se libérer des peurs engrammées dans notre corps.
- Retrouver un sentiment de sécurité et de paix intérieure.
- Développer des ressources intérieures de stabilité.

- **Donner et accueillir le feed-back et les signes de reconnaissance :**

- Savoir donner des signes de reconnaissance positifs.
- Savoir recevoir du feed-back positif.
- Développer une communication valorisante et constructive.

Vendredi 6 novembre

- **L'estime de soi :**

- La construction de l'estime de soi dans notre parcours de vie.
- Les bénéfices secondaires d'une faible estime de soi.
- Renforcer la confiance et l'affirmation de soi.

- **Le leadership :**

- Les 3 dimensions du leadership : présence, puissance personnelle et authenticité.
- Lien entre estime de soi et leadership.
- Développer un leadership aligné et inspirant.
- Les différents stades du développement d'une équipe à travers l'inclusion, le contrôle et l'ouverture.

- **Le parcours de vie :**

- Prendre conscience des événements qui ont affecté l'estime de nous-même.
- Transformer ces événements pour transformer le cours de sa vie.
- Donner un nouveau sens à son histoire personnelle.

- **La reconnexion à son être véritable :**

- Se reconnecter à qui nous sommes vraiment
- Retrouver davantage d'alignement, de liberté intérieure et de sens dans notre vie.

Les questions abordées

Les questions suivantes seront abordées en cours de formation :

- Quelles sont mes préférences en termes de comportements ?
- Quels sentiments j'éprouve à l'égard des autres ?
- Quelles sont mes peurs sous-jacentes ?
- Quel niveau d'ouverture et d'authenticité je m'autorise avec les autres ?
- Comment mon authenticité permet de créer des relations de confiance et de sortir de situations difficiles, voir conflictuelles ?
- Comment je communique avec l'autre et qu'est-ce qui m'amène inexorablement vers le conflit ou le blocage ?
- Comment être plus en connexion avec mon corps, mes sensations et mes émotions pour développer ma sensibilité relationnelle et mon intuition ?
- Comment je décide pour moi-même et quelle place j'accorde à l'extérieur pour orienter mes choix ?
- Quels sont mes mécanismes de défense ? À quoi me servent-ils ? Comment puis-je les dépasser ?
- Ai-je le sentiment d'exister pleinement et de choisir ma vie ?
- Quels sont mes besoins profonds et comment les satisfaire ?
- Comment renforcer la présence à moi-même pour être pleinement présent à l'autre, dans une écoute profonde et sensible.

Les méthodes pédagogiques utilisées :

Cette formation n'est pas une formation classique, elle utilise des méthodes pédagogiques originales et créatives qui intègrent de manière systémique l'interaction entre **l'esprit, les émotions et le corps**, ainsi qu'une **dynamique de groupe puissante** qui favorise des effets miroirs.

Des temps de parole conscientes permettront d'expérimenter l'ouverture aux autres et de créer de véritables prises de recul.

Des temps d'auto-perception permettront de pendre conscience de l'image que nous choisissons d'avoir de nous-mêmes.

Les moments de feed-back circulaires offriront à chacun des retours sur la manière dont il est perçu par les autres.

Les mini-assessments ou mises en situations concrètes permettront de vivre en réel le développement de ses interactions aux autres.

Des visualisations ou imagerie mentale permettront de faire venir à la conscience ce qui est resté enfoui dans notre inconscient.

Des apports conceptuels viendront donner des repères à la fois simples, profonds et essentiels.

Intervenante :

Sandra SADAT

Coach Humaniste, elle accompagne des Leaders du monde entier depuis plus de 25 ans. Sandra Sadat est coach et superviseur de coach. Elle a accompagné plus de 1.000 leaders à travers des expériences de transformations uniques.



Ingénieur et sociologue de formation (Ecole Polytechnique Féminine, puis Institut d'Etudes Politiques de Paris – formée par Michel Crozier), elle a tout d'abord travaillé au sein du groupe l'OREAL et de différents cabinets de conseil (Accenture, IDRH, Alexandre Tic, ...). Elle est Maître Praticienne en Programmation Neuro-Linguistique et Praticienne en Hypnose Ericksonienne (L'ARCHE), formée à diverses approches (Analyse Transactionnelle, constellations familiales et systémiques, approche systémique de Palo Alto, neurosciences avec le Dr. Joe Dispenza, Emotional Freedom Technique, ...) et certifiée à l'approche Implicit Career Search avec Steve Miller et à l'Elément Humain par Ethan Schutz.

Elle a créé l'approche Human Leader pour donner l'opportunité aux managers de transformer l'entreprise à travers leur propre changement. Les séminaires inter-entreprises Human Leader qu'elle anime depuis 20 ans rencontrent un succès grandissant auprès des entreprises et de leurs dirigeants, conscients du levier essentiel du potentiel humain. Elle a aussi étendu son savoir-faire au-delà du domaine de l'entreprise en accompagnant la réussite de sportifs de haut niveau, de grands créateurs, d'artistes peintres ou encore de comédiens.

En 2013, elle a co-écrit le livre **L'entreprise Humaniste** aux Editions Ellipses.

