



ADAPTIS

Coaching

en collaboration avec



DIRIGER SANS SE PERDRE - LEADERSHIP SOUS TENSION

Parce que l'avenir de votre entreprise repose sur votre équilibre. Lorsque le rythme ralentit et que l'attention se recentre, une nouvelle qualité de regard peut émerger.

SÉMINAIRE ANIMÉ PAR **CARINE EVEN**

LA VILLA KERANNA

Mercredi, à partir de 17 h 30 -

Sortir progressivement du rythme quotidien

Accueil à la Villa Keranna à partir de 17h30

- Découverte du lieu et installation
- Rencontre avec les participants
- Dîner et soirée d'accueil

Jeudi - Ce que fait la pression

- Marche en conscience matinale
- Mon stress, mes déclencheurs, ce que mon corps et mes réactions disent de moi — neurosciences du stress, modes mentaux automatique vs adaptatif
- Ce qui me motive vraiment, ce qui me coûte, ce que je demande (sans toujours le savoir) à mes équipes et à mon environnement. Séquence en trois temps : découverte collective, positionnement individuel, partage en binômes puis en groupe. — Mon profil Profi'linc.
- La réunion sans paroles : un défi collectif à résoudre sans un mot pour révéler les dynamiques de pouvoir,
- Mes bagages lourds pour réfléchir à une exigence envers soi, une croyance, une façon de fonctionner

Vendredi - Se (re)positionner

- Marche de décision : pour décider en conscience
- Reprendre la main sur son stress : outillage concret
- Communication d'impact : comprendre l'écart entre ce qu'on envoie et ce qu'on veut dire. Apprendre à formuler une demande claire, un désaccord sans attaque, une limite sans rupture. Trouver les mots qui responsabilisent sans braquer — apports Communication Non Violente.
- Faire face aux situations difficiles : gestion de l'agressivité, des rapports de force, de la mauvaise foi. Comment tenir sa posture face à un interlocuteur hostile, manipulateur ou en escalade émotionnelle, sans y laisser de l'énergie.
- Quel dirigeant je veux être : définir ses ancrages personnels et ses engagements pour la suite.