



Comment rester centré face au chaos ?



Equanimité

Sérénité

Confiance

Coordination en action



L'atelier s'inspire de l'aïkido et du coaching somatique. Cet atelier permettra aux participants de se familiariser avec l'approche en 5 points de Richard Strozzi Heckler, le 'CFEEC' (CFEEB). Cette approche, holistique et systémique, peut être utilisée comme un processus d'intervention global. On peut également isoler l'un des éléments afin de le mettre en pratique selon la situation qui s'offre à nous.

- 1 Centering : Le centrage;** une technique que l'on peut appliquer facilement pendant notre journée de travail. L'attitude habituelle devant un défi est de se crispier ou de fuir. Développer la capacité de se centrer permet de rester souple et présent dans des situations complexes afin de continuer à exercer son leadership.
- 2 Facing : Faire face** représente une qualité essentielle de tout leader surtout en situation conflictuelle. Développer la capacité de « Faire face » avec engagement, équilibre et puissance permet d'être avec une situation ou conversation difficile tout en restant alerte et présent.
- 3 Extending : L'Extension** de son attention (énergie) vers l'autre; irradier, évaluer, inspirer et influencer. Comment gérer son attention de façon à démontrer une présence solide et active? Cette capacité est aussi du domaine de l'écoute; une écoute généreuse et puissante qui peut altérer l'efficacité avec laquelle on entreprend ou délègue un projet.
- 4 Entering : Entrer** ou « Faire un pas vers » implique d'avoir le courage de prendre position et d'exprimer avec authenticité ce qui doit être dit. Ceci n'est pas un simple exercice intellectuel. C'est une action qui demande de s'engager complètement dans le processus de communication autant physiquement qu'« émotionnellement ».
- 5 Blending : Composer** avec une situation représente la capacité d'unifier son l'énergie à l'autre personne de façon à résoudre un conflit ou à négocier le résultat possible d'une entente. Du domaine de l'aïkido, cela veut dire harmoniser son énergie pour neutraliser son assaillant. Ceci permet d'évaluer et de choisir la meilleure façon d'agir sans être rigide ou en mode de résistance à l'autre.