**Société LEADERSHIP EXPANSION**

**Siège social et facturation : 155 cours Berriat – 38000 Grenoble**

SIRET : 53123213000025

Code NAF : 8559A

Déclaration d’activité enregistrée sous le N° 82 38 05053 38

Auprès du Préfet de Région de Rhône-Alpes

N° TVA : FR79531232130

Contact administratif : Valérie Deleplace 06 19 44 67 73

Jessica Abram 06 09 45 75 82

**PROGRAMME DE L’ACTION DE FORMATION**

**« Maître-Praticien en Ennéagramme : évoluer vers la pleine confiance et la pleine conscience »**

**(6 jours, soit 42 heures en salle + 12 visios de 2h30 soit 30 heures = 72 heures)**

Accéder à une vie « libre des soi » : la pleine conscience et la pleine confiance.

Comment : prendre conscience de ses automatismes et trouver la clé́ de son chemin d’évolution pour une vie libérée de son type et sous-type Ennéagramme.

L’Ennéagramme permet d’accéder à la structure interne de sa personnalité́ afin de nous libérer de nos schémas de pensées et de comportement, en nous dès- identifiant.

Dans ce processus de connaissance de soi, la découverte de son sous- type est très importante : Il nous révèle l’instinct qui prédomine en chacun de nous. C’est la traduction dans le comportement de nos pulsions mentales et émotionnelles

Cette première étape indispensable est atteinte avec le programme praticien en Ennéagramme car il permet de découvrir les comportements automatiques mis en place inconsciemment pour lutter contre la peur de souffrir.

La deuxième étape, après la découverte du sous-type, des ailes, des flèches, est la conscience afin d’accéder à la liberté́. En effet, on ne peut changer que ce dont on a conscience.

C’est ce que ce programme maître-praticien vous propose de découvrir à travers la connaissance du fonctionnement neurobiologique du corps afin d’apprendre à se libérer de nos comportements automatiques grâce à la régulation de notre système nerveux autonome (Conscience et régulation de notre SNA)

La théorie Polyvagale, science de la « Pleine Confiance » est la découverte d’un état physiologique naturel de sécurité́ et de sérénité́ caché dans la branche parasympathique de notre Système nerveux autonome.

L’objectif de cette formation est de vous présenter la théorie Polyvagale pour votre pleine confiance et de vous accompagner dans des pratiques de méditation de pleine conscience et des pratiques de compassion comme des clés d’évolution de votre profil Ennéagramme.

* **Objectifs de l’action de formation :**
* Acquérir les connaissances sur la théorie polyvagale (TPV) et la pleine conscience.
* Accéder à la pleine confiance et la pleine conscience.
* Intégrer des pratiques pour son quotidien pour « être libre de soi ».
* **Le programme de l’action de formation (apports et exercices) :**

**1ère partie : L’Ennéagramme, une personnalité́ adaptée pour se protéger**

**Connaissance de soi (Dés-identif ication)**

* Présentation/rappel des objectifs et du programme de formation.
* Découverte de ses schémas automatiques de comportement
* Modèle de grille de lecture de personnalité́ Naissance de la personnalité́  
  Protection de notre vulnérabilité́  
  Personnalité́ adaptée et centres de perception
* Fixation, passion, instincts types (instinct de survie - instinct sexuel - instinct social)
* Importance du sous-type  
  Conscience de nos comportements et chemin vers la liberté́
* La pleine conscience et pratiques de méditation

**2ème partie : Mécanismes de défense de notre Système Nerveux autonome (SNA)**

* Pratiques de pleine conscience
* Mécanismes de défense physiologiques
* Mécanismes de défense et SNA
* Système de protection
* Système de détection automatique de menace ou de sécurité́ : « neuroception »
* Trois voies différentes du SNA
* Découverte de la voie de Vagal Ventral par Stephen Porges
* Pratiques de pleine conscience

**3ème partie : La théorie Polyvagale, clé́ de son chemin d’évolution**

* Pratiques de pleine conscience
* Principes de base de la Théorie Polyvagale (TPV)
* Hiérarchie des circuits neuronaux  
  La TPV, selon Peter Levine

***SNA et pensées :***

* L’origine de notre confiance vient de notre corps (à travers son SNA)
* Le trajet d’une information et SNA
* L’anxiété́ est la traduction du stress au niveau mental
* A chaque état sa réalité́

**SNA et émotions :**

* Le système nerveux autonome et les émotions
* Antonio Damasio

**Changements d’états et état dominant**

* Nous changeons d’état des milliers de fois par jour
* L’intelligence du corps en action
* SNA et stratégie de défense
* Vidéo sur les changements d’états
* Chacun son état dominant
* État dominant et boucles autonomes

La carte personnalisée de ses états : A chaque voie neurobiologique sa réalité́

**4ème partie : Insécurité́ et états dominants**

* Pratiques de pleine conscience
* Sources d’insécurité́ et états neurobiologiques
* « Neuroception » basée sur une bonne évaluation des risques
* Mauvaise évaluation des risques et de la situation
* « Neuroception » défaillante
* Les raisons d’une « neuroception » défaillante
* Perception de moi-même, des autres et du monde
* Les trois peurs archaïques
* Vision du monde
* Définition du bonheur et sentiment de sécurité́
* Conséquences des comportements de survie
* Identification des états dominants à travers les différents mécanismes de défense et voies d’évolution en vagal Ventral

**5ème partie : SNA, comportements et Sous-types Ennéagramme**

* Pratiques de pleine conscience
* Notre Système Nerveux dans tous ses états...
* A chaque voie neurobiologique son comportement
* Quelles stratégies de défense et quels comportements concrets ? (En cas
* D’informations d’insécurité́)
* Trois circuits (3 états : Ventral / Sympathique / Dorsal), et plusieurs
* Personnages en nous...
* Le Sympathique fuyant subi
* Le Sympathique agressif subi
* Le Vagal Dorsal subi
* L’état naturel de sécurité́, le Vagal Ventral
* Le Ventral, « état ressource » !
* Mettre de la conscience sur nos schémas de réactions automatiques en lien avec
* notre sous-type et les transformer en réponses adaptées à chaque situation.

**6ème partie : Réguler ses états neurobiologiques et vivre en « Pleine confiance et pleine conscience »**

* Pratiques de pleine conscience
* Activer l’état naturel de confiance pour choisir l’état adapté à la situation et vivre en « Pleine Confiance »
* Le Ventral, état de bonne relation à soi – Le Ventral état ressource  
  Le Sympathique choisi  
  Le Dorsal choisi
* Comment activer le Ventral, état de confiance naturelle
* Explications neurobiologiques  
  Les deux branches du système nerveux autonome
* Le nerf Vague  
  L’activité́ du nerf vague est appelée « tonus Vagal »
* La méthode 4 « R »
* Appliquer la « Pleine Confiance » dans ses relations aux autres
* La connexion aux autres est un impératif biologique
* Le pouvoir de la co-régulation
* Validation des acquis avec un écrit/QCM individuel.

Outils et ressources : Respiration - Postures – Cahier de ressources – Visualisation – méditation – compassion

Ces 6 jours sont suivies de 12 séances de 2h30 en visio tous les 15 jours pour approfondir des pratiques pour la pleine confiance et la pleine conscience.

* **Public :** Toute personne qui recherche une plus grande efficacité professionnelle et une relation constructive avec ses interlocuteurs quelle que soit sa situation personnelle ou professionnelle. Personne qui souhaite évoluer dans ses schémas de fonctionnement et dans ses relations.
* **Niveau de connaissances préalablement requis :** Bases, panels, technicien et praticien en Ennéagramme.
* **L’organisation de la formation :**
* **L’action de formation aura lieu du**: Voir devis/contrat avec dates.

**Sa durée est fixée à**: 6 jours soit 42 heures en présentiel et 12 séances de 2h30 soit 30 heures en visio tous les 15 jours pour approfondir des pratiques pour la pleine confiance et la pleine conscience.

* **Lieu de la formation :** Voir contrat/convention. Le lieu est accessible aux personnes handicapées et nous vous invitons à nous contacter pour un accompagnement spécifique.
* **Horaires de la formation** : 9h00–17h30 – 7h de formation par jour
* **Effectif de la formation**: de 6 à 20 stagiaires.
* **Méthodes pédagogiques :** les formations sont dispensées sous la forme d’exposés théoriques, démonstrations de la part du formateur. Il s’ensuit des mises en applications pratiques des stagiaires en grand groupe, par deux ou par trois avec partage des apprentissages en grand groupe. Chacun est amené durant la session à jouer différents rôles rencontrés en situations professionnelles valorisant l'expression et les différences de chacun.

Les modalités pédagogiques sont des exposés théoriques, vidéos, démonstrations et exercices pratiques.

* **Moyens pédagogiques, techniques et d’encadrement :**
* **Les moyens pédagogiques :** Un support pédagogique complet est remis, complété par le stagiaire, qui expose de manière claire et concise l’ensemble des contenus du programme délivré.
* **Les moyens techniques** : les formations se déroulent dans un cadre très précis. Nous louons des salles réglementaires à la législation en vigueur dans le lieu nommé dans le présent programme. Nous sommes équipés de tout le matériel nécessaire pour la bonne conduite des séminaires (vidéos projecteur, paperboard, papier, feutres).
* **Les moyens d’encadrement** : Jean-Jacques Verger est amené à encadrer ces formations en tant que dirigeant de la société Leadership Expansion et formateur en communication, management, efficacité et méthodologie professionnelle. Enseignant certifié en Ennéagramme, coach professionnel certifié. Formé au métier de formateur avec Cohésion International et avec un parcours de 19 ans en entreprise à des postes de responsable grands comptes France et de manager (Directeur régional, directeur des ventes et directeur commercial France) dans des groupes de luxe américains, français et japonais. Jean-Jacques Verger est d’un niveau BAC +5 diplômé d’un DESS CAAE (certificat d’aptitude à l’administration des entreprises) et formé au « management situationnel : l’exercice du leadership au quotidien » au sein de CSP Formation Paris.
* **Favoriser l’engagement :** Le formateur supervise la pratique lors des exercices pour être un soutien dans l’apprentissage et peut mener des entretiens et rdv individuels pour accompagner la motivation du stagiaire. Il s’appuie aussi sur le qcm pour adapter sa pédagogie afin de favoriser l’intégration des connaissances en fonction de chaque stagiaire pour qu’il soit à même de répondre aux questions du qcm.

D’autre part le formateur effectue chaque jour en fin de journée un tour des stagiaires individuellement pour vérifier l’engagement, la motivation et l’état des connaissances pour assurer au mieux la réussite du participant.

* **MOYENS PERMETTANT D’APPRECIER L’EXÉCUTION ET LES RESULTATS DE L’ACTION :**
* **Exécution de l’action de formation**: Chaque stagiaire ainsi que le formateur signe par ½ journée la feuille d’émargement afin de suivre l’exécution de l’action de formation telle que définit dans le nombre de jours et d’heures de formation.

* **Evaluation de l’action de formation**: La formation donne lieu à de la pratique supervisée en continue. Nous mettons en place une évaluation verbale en continue du savoir-faire de nos stagiaires au fur et à mesure des mises en pratique avec à chaque fois des axes de développement concrets convenus ensemble. Une évaluation des connaissances est mise en place sous forme écrite à la fin du module sous forme de QCM.
* **A l’issue de la formation : remise d’une attestation**

A l’issue de la formation, une attestation de formation est remise au stagiaire par notre organisme de formation et mentionne la nature, les objectifs et la durée précise de l’action de formation.

Une note de 12/20 minimum est requise au QCM pour obtenir une attestation de fin de formation attestant l’acquisition des connaissances.

Dans le cas d’une note inférieure à 12/20, un entretien individuel est possible avec le formateur afin de mettre en place un plan d’acquisition des connaissances.