

# MINDFUL INTELLIGENCE

Formation à des métiers spécifiques : coaching, facilitation, formation

## ACCOMPAGNER LES ÉQUIPES AVEC LE CORPS pour coachs, facilitateur·ices, formateur·ices

Objectifs de formation	<ul style="list-style-type: none"><li>- Consolider et soutenir votre posture dans l'accompagnement des équipes</li><li>- Expérimenter et s'entraîner à faciliter des exercices avec le corps</li><li>- Oser amener le corps dans des environnement peu habitués</li><li>- Imaginer l'intégration d'outils et pratiques impliquant le corps dans vos accompagnements (design)</li></ul>
Public concerné	<ul style="list-style-type: none"><li>- Professionnel·les de l'accompagnement : coachs d'équipes, facilitateur·ices, formateur·ices et autres métiers de l'accompagnement collectif</li><li>- Personnes en formation vers ces métiers</li></ul> <p><b>Conditions d'accès à cette formation :</b> Être formé / en formation aux métiers de l'accompagnement des collectifs</p> <p><b>Accessibilité :</b> Cette formation est ouverte aux personnes en situation de handicap. Le référent handicap étudiera les adaptations pouvant être mises en place pour vous permettre de suivre la formation. Pour plus d'information, contacter Thomas Gérard, le référent handicap : <a href="mailto:thomas@mindfulintelligence.com">thomas@mindfulintelligence.com</a></p> <p><b>Nombre de participants :</b> min 8 - max 15</p>
Compétences visées	A l'issue de la formation, le stagiaire sera en capacité de : <ul style="list-style-type: none"><li>- S'appuyer sur des approches somatiques pour consolider sa posture</li><li>- Faciliter auprès d'équipes, des séquences engageant le corps</li><li>- Diffuser auprès des équipes concernées l'intérêt d'une approche tête-cœur-corps, en s'appuyant sur les neurosciences</li></ul>
Points forts	<ul style="list-style-type: none"><li>- Beaucoup de pratique</li><li>- Des espaces d'entraînements après modélisation par formateur</li><li>- Des espaces de feedbacks par les autres stagiaires et le formateur</li><li>- Un support de formation détaillé : fiches-outils, apports des neurosciences</li><li>- Une formation par un professionnel senior formé aux approches somatiques (mindfulness, mouvement libre, chant spontané)</li><li>- Un formateur qui crée une atmosphère conviviale, dynamique et s'appuie sur l'humour</li></ul>

<p>Durée, modalités d'organisation et lieu</p>	<p>Présentiel : 4 jours Total : 32 heures</p> <p>Distanciel : Autoformation, ressources vidéos (1h) Présentiel Jour 1 : 10h00-13h et 15h-19h (7h) Présentiel Jour 2 : 9h-13h et 15h-19h (8h) Présentiel Jour 3 : 9h-13h et 15h-19h (8h) Présentiel Jour 4: 9h-12h30 et 14h-15h30 (5h) Distanciel: Supervision collective (3h)</p> <p>Ce stage se déroule en résidentiel, à 50min de Nantes, en Vendée. L'objectif est de créer une bulle 'hors du temps' et de ses obligations du quotidien (familiales, le cas échéant) afin de favoriser une qualité de présence et la cohésion au sein du collectif.</p>
<p>Programme et objectifs pédagogiques</p>	<p>Cette formation est expérientielle : les participants sont mis en situation de s'entraîner à plusieurs reprises.</p> <p><b>DE QUOI PARLE-T-ON ?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consolider sa propre posture (ancrage, énergie, interactions et méta associée)</li> <li>- Animer, faciliter auprès d'un collectif des séquences engageant le corps</li> <li>- Intégrer certains apports des neurosciences pour sécuriser les participants</li> </ul> <p><b>PILIER 1 : RESENTIR</b> Avoir accès et permettre d'accéder à des espaces de ressentis : sensations, émotions ... ---) Méditation de pleine conscience (mindfulness), mouvement libre, voix ...</p> <p><b>PILIER 2 : INTERAGIR</b> Entrer en contact avec d'autres personnes et observer la manière dont on s'impacte mutuellement. Comment se construit la relation et qu'est-ce qui fait obstacle à la relation. ---) Mouvement libre, voix, regard, jeux ...</p> <p><b>PILIER 3 : SE POSITIONNER</b> Nous évoluons dans un système toujours en mouvement. Comment exprimer la perception de sa place dans le système et la manière dont on ressent le système. Quelles tendances ? Évolutions nécessaires ? ---) Spatialisation, Constellations, Jeux</p> <p><b>PILIER 4 : ARTICULER</b> En conscience des intentions associées à chaque pratique, outils, comment les articuler de manière à répondre à un objectif précis ---) Co-design, jeux de rôles</p>
<p>Modalités pédagogiques</p>	<p>La pédagogie est essentiellement expérientielle et active, c'est à dire qu'elle jalonne un chemin qui va de l'expérience à la connaissance. Des temps d'intégration et de méta, capacité à observer avec distanciation ce qui est là, joueront un rôle important dans la modélisation Pour plus d'information, contacter Thomas Gérard, le référent pédagogie : <a href="mailto:thomas@mindfulintelligence.com">thomas@mindfulintelligence.com</a></p>
<p>Ressources pédagogiques</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Un support de formation sera remis au format papier et digital</li> <li>- Accès à l'espace stagiaire qui contient des ressources vidéos, une bibliographie</li> </ul> <p>Recommandations :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Livre : Intelligence collective, Co-créons en conscience le monde de demain (2014)</li> <li>- Livre : Reinventing Organizations – Frédéric Laloux</li> <li>- Vidéos autour de la facilitation <a href="https://www.mindfulintelligence.com/intelligencecollective-vidéos-ressources.html">https://www.mindfulintelligence.com/intelligencecollective-vidéos-ressources.html</a></li> </ul>

<p>Modalités d'évaluation, suivi et accompagnement</p>	<p>Cette formation ne fait pas l'objet d'un examen écrit ou oral. Les compétences sont évaluées dans le cadre d'exercices pratiques mettant en scène plusieurs participants à la fois. Après chaque entraînement, le formateur prendra le soin de faire un retour individualisé.</p> <p>Une feuille de présence est à signée par les stagiaires chaque demi-journée. Elle est contresignée au terme de la formation par le formateur.</p> <p>Cette formation fait l'objet d'une attestation de fin de formation mentionnant l'acquis des connaissances et compétences, ainsi que l'assiduité, dont le titulaire peut se prévaloir.</p> <p>Cette formation n'est pas certifiante.</p>
<p>Profil de l'intervenant</p>	<p><b>Thomas E Gérard, fondateur de Mindful Intelligence</b>  <b>Facilitateur, Coach, Instructeur Mindfulness, Formateur</b></p> <p>Juriste et communicant de formation, Thomas a travaillé dans l'économie sociale et solidaire, la coopération internationale et le développement durable avant de se consacrer à l'accompagnement des individus, des équipes et des organisations. Il est facilitateur, formateur, coach de dirigeants et superviseur de coaches, enseignant mindfulness.</p> <p>Formation et Expérience professionnelle en lien avec le stage :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Facilitateur senior en intelligence collective, depuis 2012 Références : Airbus, Guerlain, Vendée Habitat, Université Gustave Eiffel, Envie ..</li> <li>- Formateur à la facilitation depuis 2018 : + de 150 jours de formation Références : Airbus, Cergy University, Okantis, Vendée Habitat, DGAC ...</li> <li>- Intervenant au sein du DU Intelligence Collective de Cergy Université depuis sa création, en 2013, sur le Codev</li> <li>- Coach senior de dirigeants depuis 2012 : +500h</li> <li>- Superviseur de coaches et facilitateur-ices depuis 2020 : + de 400h</li> <li>- Enseignant Mindfulness (+ 60 j) : formé comme instructeur MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) et créateur du programme Mindfulness in the Workplace Références : Sodexo, Airbus, L'Oréal, LVMH, Disney Company, RTL ...</li> <li>- Formé au mouvement libre dans la tradition Mouvement Medicine (500h de formation)</li> <li>- Formé à l'animation de Circle Songs et, à titre privé, chanteur de Gospel</li> <li>- Formé aux Constellations d'organisation</li> </ul> <p>Auteur :</p> <p>Co-auteur d'un ouvrage sur l'intelligence collective « L'intelligence collective : co-créons en conscience le monde de demain » (Ed. Yves Michel, 2014).</p> <p>Contributeur à l'ouvrage : « Intelligence collective : regards croisés » (L'Harmattan, 2020)</p> <p><a href="http://www.mindfulintelligence.com/qui-sommes-nous.html">http://www.mindfulintelligence.com/qui-sommes-nous.html</a>  <a href="https://www.linkedin.com/in/thomasgerard/">https://www.linkedin.com/in/thomasgerard/</a></p>
<p>Matériel spécifique</p>	<p>En présentiel, 2 paperboards + matériel du facilitateur</p>

Tarifs	<p><b>TARIFS (32h de formation)</b></p> <p>Le coût total de la formation est l'addition des coûts pédagogiques (en fonction du type d'organisation et du jour d'inscription), du gîte (en fonction du type de chambre souhaité) et des repas.</p> <p><b>TARIFS FORMATION HT (32h de formation)</b>  Indépendants, Assoc., TPE : 1440 €HT  Entreprise de + de 10 salariés : 1760 €HT</p> <p><i>Earlybird -20%, -10% en fonction de la date d'inscription. Tarif acquis après inscription validée par le versement des arrhes (20% du total).</i></p> <p>Comment financer votre formation ? <a href="#">Ce qui est possible.</a>  Venez à 2 et bénéficiez d'une réduction de 10% chacun.e ! (non cumulable avec tarif earlybird)  Vous pouvez bénéficier de facilités de paiements en fonction de votre situation.</p> <p><b>TARIFS LOGEMENT TTC</b> (Gîte avec piscine intérieure chauffée, jacuzzi extérieur, brasero, terrain de pétanque ... et le lac à 5 min à pied)  Chambre à 1 : 75€/nuit x3 = 225€ (2 chambres lit double)  Chambre à 2 : 55€/nuit x3 = 165€ (1 chambre - lits simples)  Chambre à 3 : 45€/nuit x3 = 135€ (1 chambre - lits simples)  Chambre à 4 : 35€/nuit x3 = 105€ (1 chambre - lits simples)</p> <p><b>TARIF NOURRITURE TTC</b>  Nourriture végétarienne préparée par un chef à domicile. Régimes spéciaux pris en compte.  Petit-déjeuner, Déjeuner, Dîner : 220€ pour les 4 jours.</p> <p>Consultez-nous à <a href="mailto:thomas@mindfulintelligence.com">thomas@mindfulintelligence.com</a></p>
--------	--

PRÉSENTATION DE LA FORMATION : <https://www.mindfulintelligence.com/formation-accompagner-equipes-corps.html>