ÉCOLOGIE PERSONNELLE & LEADERSHIP

Cycle « Performance durable »

Public concerné	Déroulé	Intervenant(e)
Entrepreneurs et dirigeants d'entreprise	1 journée (9h30 à 18h) 6 à 16 participants	Thérèse Lemarchand fondatrice et CEO Mainpaces Elodie Delaunay, préparatrice mentale

Renforcer son leadership et développer son écologie personnelle pour changer le monde

Dans un monde imprévisible et en pleine transformation, nos enjeux de leadership sont majeurs. En tant que dirigeants, personnes d'influence et de responsabilités, nous devons élargir notre vision du monde, accueillir la complexité, mieux comprendre nos modes de fonctionnement, et développer de nouvelles manières d'agir.

***Le leadership génératif** s'impose comme une approche essentielle. C'est un leadership capable de se générer à chaque instant pour accompagner ces mouvements, et conscient de ce qu'il génère.*

Cette formation expérientielle vous permettra d'approfondir les clés d'un leadership génératif, de développer vos forces et de tracer votre propre cap

Objectifs de la formation :

A partir de votre bilan personnel Leaderpaces © réalisé en ligne en amont de la formation (20 mn), vous développerez un référentiel théorique et des outils concrets pour évoluer en tant que leader conscient grâce à des exercices pratiques et des échanges entre pairs.

Cet atelier vous aidera à :

- Avoir une boussole pour votre leadership
- Identifier vos forces et points de développements en tant que leader conscient,
- Développer vos ressources personnelles, et votre capacité à fédérer, en vous appuyant sur votre vision, votre intelligence émotionnelle en lien avec votre autorité, votre énergie personnelle, et votre rapport au temps
- Être force de transformation et de développements pour votre organisation, dans une approche humaniste

Méthode :

La formation alterne des ateliers incluant théorie et pratique afin d'être en situation et de ressentir l'avant et l'après. Ils sont mis en perspective par des situations fréquemment rencontrées de façon applicative.

L'implication permet de développer la compréhension de ce qui se joue au niveau individuel en situation de leadership, et de faciliter l'appropriation de référentiels, la personnalisation de ses choix, et la confiance dans leur déploiement.

L'approche ouverte et participative facilite une force de groupe, et le développement de liens entre eux.

Les ateliers sont déroulés en sous-groupes, en binômes, et trinômes, de façon à permettre des approfondissements personnels, à souligner pour chacun les qualités et points d'amélioration, à favoriser le partage de bonnes pratiques et l'entraide entre les participants.

- un cadre et des objectifs très clairs, de la souplesse sur le contenu
- du coaching et des outils pratiques dans une approche holistique attentive
- le mouvement, l'échange, le partage, le feedback
- de l'énergie positive, régénératrice

Déroulé :

1 mois avant la formation : Réalisation du questionnaire en ligne LeaderPaces ©

Le jour J :

Matin : 9h30-12h30

Introduction et temps d'inclusion

- **Avoir une boussole pour son leadership** : reconstruction et appropriation du référentiel LeaderPaces ©
- **Penser juste et développer sa vision** : Atelier expérientiel et théorique autour du sujet de la vision, et du développement de la capacité de discernement dans un monde complexe
- **Fédérer ses équipes et mettre en mouvement son organisation** : Atelier expérientiel et théorique abordant les enjeux d'autorité en lien avec l'impact et la régulation des émotions individuelles et collective

Pause déjeuner 12h30-14h

Après-midi : 14h-17h30

- **Cultiver l'énergie et faire grandir sa capacité à agir** : Atelier expérientiel et théorique autour du sujet de l'énergie, de la fatigue, et des enjeux de récupération et d'équilibre personnel
- **Décider et choisir son temps** : Atelier expérientiel et théorique autour des différents temps de la construction, de la décision, et de l'opportunité
- Remise des **bilans individuels,** analyse partagée et enseignements personnels complémentaires

Fin de séance et temps de débrief et conclusion

A propos d'Elodie Delaunay

Mainpaces Expert

“ Ils ne savaient pas que c’était impossible, alors ils l’ont fait. ”

Mark Twain

Élodie Delaunay est préparatrice mentale et formatrice.
Préparatrice mentale accréditée par la Société Française de Psychologie du Sport (SFPS), elle est également praticienne en hypnose ericksonienne, titulaire d’un master STAPS obtenu à l’INSEP, et d’un Diplôme d’État de psychomotricité.
Elle intervient en préparation mentale collective et/ou individuelle auprès de fédérations, pôles, clubs, de sportifs de haut niveau et d’amateurs, d’artistes, et de professionnels. Elodie est également formatrice auprès des universités STAPS et d’autres organismes de formation.
Son parcours lui a également permis de s’intéresser à la recherche en psychologie du sport. Elle a notamment reçu le prix jeune chercheur de la SFPS.

Sa force pour les bénéficiaires ?

Elodie travaille sur le développement des habiletés mentales et d’organisation (capacités de concentration, gestion du stress, compétences émotionnelles, leadership, planification, engagement…) pour la performance comme pour le bien-être. Croyant profondément en la capacité de chacun de trouver ses ressources pour se développer et se dépasser, Elodie accompagne et entraîne la personne à s’autonomiser, élargir sa zone de confort et se responsabiliser dans les efforts qu’elle produit pour avancer sur son chemin.

Elodie Delaunay est experte membre du collectif Mainpaces depuis 2021. Elle accompagne dans ce contexte nos clientes et clients fondateurs de start-ups, chefs d’entreprises, et cadres dirigeants.

Elodie Delaunay

A propos de Thérèse Lemarchand

Mainpaces CEO

“La folie c’est de faire toujours la même chose et de s’attendre à un résultat différent.” Albert Einstein

Thérèse Lemarchand est entrepreneuse engagée, CEO et fondatrice de Mainpaces, auteure et conférencière.

Ingénieur des Ponts et Chaussées, Thérèse a déployé 10 ans de sa carrière chez EDF, et près de 20 ans dans l’entrepreneuriat et le web, dans le domaine de l’art et de l’engagement citoyen. Son goût de l’exploration l’a amenée à contribuer à l’émergence d’innovations dans ces différents secteurs.

S’appuyant sur ses pratiques personnelles et professionnelles et rassemblant un réseau d’experts de haut niveau, Thérèse Lemarchand lance Mainpaces en janvier 2022, pour accompagner les dirigeants en quête d’accomplissement dans une approche générative du coaching, qui s’inspire de l’accompagnement des sportifs de haut niveau, et s’appuie sur les neurosciences.

Thérèse Lemarchand est également *partner* chez 50 Partners Impact, membre actif au Réseau Entreprendre Paris, membre fondateur de Surfrider Blue pour Surfrider Foundation Europe, et engagée au sein de l’association Espérance & Algorithmes.

Son premier livre, Rêver et Agir, pose les bases d’une approche alliant réflexion et action concrète, ouvrant la voie à une vision engagée du leadership.

Sa force pour les bénéficiaires ?

A travers les formations et les conférences qu’elle dispense, Thérèse allie la théorie et la pratique et nourrit ses interventions de nombreuses expériences vécues, pour inspirer la mise en mouvement et l’action.

Thérèse Lemarchand

A propos de Mainpaces

Mainpaces **est une approche unique du coaching exécutif,** qui rassemble les voies du **corps et du mental**, pour développer l'accès à son écologie personnelle et à son **plein potentiel**. Elle s’inspire de l’accompagnement des

sportifs de haut niveau, et s'appuie sur les neurosciences.

Nous accompagnons les dirigeants dans une **performance durable, basée sur l'alignement et la conscience**. Pour cela, nous formons une **équipe coordonnée** pour conjuguer les techniques les plus efficaces et optimiser l'énergie et la clairvoyance du dirigeant, avec des coachs réputés, préparateurs physique et mentaux, et autres expertises, au service de votre accomplissement.

Nous répondons à votre appétit de progrès, d'alignement pro-perso, et de solutions durables, dans ces moments à enjeux, pour vous, et pour la Terre.

Vous souhaitez en savoir plus, contactez-nous !