



Approfondissement IFS & SELF LEADERSHIP : déployer sa lumière intérieure !

QU'EST-CE QUE L'IFS ?

Créé par le Dr Richard Schwartz aux Etats-Unis, l'IFS, Internal Family System, est un modèle puissant de connaissance de soi et de résolution des tensions internes, vecteur de cohérence dans la conduite des individus. Cette approche systémique reconnue aux Etats-Unis depuis 25 ans pour son efficacité à libérer des comportements limitants, se révèle aussi être une puissante pratique pour développer le Self-leadership, qui se caractérise par la capacité à mobiliser nos ressources, un leadership générateur de confiance dans la collaboration et le management de projets, et de l'efficacité dans leur réalisation.

QUELS SONT LES DOMAINES D'APPLICATION ?

L'IFS offre la possibilité à chacun de développer de la clarté et de la cohérence dans les situations suivantes :

- la conduite de projets
- la prise de décision
- l'écoute des interlocuteurs internes et externes
- l'encadrement et le management
- les entretiens de collaboration
- la gestion des conflits et la médiation
- les réunions d'équipe
- l'éducation
- le coaching et l'accompagnement.

La formation à l'IFS "Approfondissement IFS & SELF LEADERSHIP : déployer sa lumière intérieure !" fait suite au Stage "Introduction à l'IFS" qui aura été suivi préalablement.

Durée: 21.00 heures (3.00 jours)

Profils des apprenants

- Cette formation s'adresse à tout professionnel désireux d'apprendre comment augmenter son impact extérieur par un alignement de son équipe intérieure. Les dirigeants, managers, chefs de projet, cadres, responsables d'équipe, DRH, animateurs de réseau, éducateurs, avocats, médiateurs, formateurs, coachs, ... trouveront dans l'IFS des outils pour incarner une posture de leader ou de facilitateur inspiré et inspirant.

Prérequis

- Avoir suivi le Stage de 2 jours "Introduction à l'IFS, Internal Family System", modèle créé par le Dr Richard Schwartz

Objectifs pédagogiques

Isabelle Desplats Formation - Turquoise consult | 48 avenue de Rome MONTPELLIER 34080 | Numéro SIRET: 52118055400045

Numéro de déclaration d'activité: 9134 0730334 (auprès du préfet de région de: Occitanie)

Cet enregistrement ne vaut pas l'agrément de l'Etat.

Secrétariat et inscriptions : Delphine FERRARA, Coustarras – 11160 LESPINASSIERE - secretariatidf@gmail.com – Tel 06 27 77 69 57

- Dans cette formation le stagiaire apprendra comment amplifier son impact professionnel par l'alignement de son équipe intérieure autour d'un leader inspirant : le Self. Il développera des compétences dans les 3 domaines suivants : 1. Relation à soi-même : vision, intuition, conception 2. Relation aux autres : communication, collaboration, coopération
- A l'issue de la formation, le participant aura développé la capacité de : Développer une connexion à lui-même qui ouvre une plus grande présence à son environnement
- Amplifier le contact avec le Self et ses qualités pour conduire son équipe intérieure
- Approfondir sa connaissance des membres de son équipe intérieure : rôles et qualités
- Apprendre à créer une relation de confiance avec les membres de son équipe intérieure
- Prendre des décisions écologiques et cohérentes
- Reconnaître les mécanismes de protection générateurs de tensions ou d'inhibitions
- Résoudre les tensions internes
- Repérer les zones de fragilités et soutenir leur évolution par des moyens adaptés
- Accompagner son entourage dans le développement du Self leadership

Contenu de la formation

- CONTENU – LE CONTENU PRESENTE ICI SERA AJUSTE EN FONCTION DES ATTENTES FORMULEES PAR LES PARTICIPANTS • Rappel des bases du modèle IFS et son objectif : le Self leadership • Le Self leadership dans les trois plans de la conduite de projet : - la Vision - la Relation - l'Action • Reconnaissance des parties ressources et de leurs qualités • Reconnaissance des parties "chargées" et de leurs limitations • Le Self coaching pour accompagner l'évolution des parties chargées : outils et pratique • La place du corps pour amplifier l'écoute intuitive et l'ancrage du Self leadership • Externalisation : différents moyens et usages • Repérer des parties polarisées et réduire les antagonismes par le dialogue intérieur • La pratique du Conseil d'Administration Intérieur guidé: le Mapping de niveau 2 • Retrouver clarté et ouverture en cas de tension relationnelle en décollant des parties activées • Développer une écoute empathique à partir du Self : vers l'intérieur comme vers l'extérieur • S'exprimer à partir du Self pour une partie versus depuis une partie • Augmenter la présence du Self en réunion • Bilan des acquis

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

Isabelle Desplats, Formatrice

Après un parcours de management en entreprise puis de conseil auprès de porteurs de projets sociétaux innovants, Isabelle Desplats est depuis 15 ans formatrice en communication, relations humaines et intelligence collective. Elle accompagne les personnes et les équipes dans le développement d'une posture de leadership coopératif.

Elle est certifiée en CNV© depuis 2005, formée à la sociocratie (EIDC 2008), à l'HolocratieTM(praticien 2012) et psycho-praticienne certifiée depuis 2015 au modèle IFS (Internal Family Systems), puissant outil de



développement du potentiel individuel. Sa formation pluridisciplinaire lui permet de former et d'accompagner aux trois niveaux interdépendants : personnel, interpersonnel et collectif.

Co-fondatrice de Colibris, l'association citoyenne initiée par Pierre RABHI, elle en a assuré la présidence puis la direction jusqu'en 2015. Elle y a accompagné le déploiement d'une gouvernance participative au sein des principaux organes de décision du mouvement et continue de participer à ses orientations.

Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation.
- Chaque stagiaire reçoit des fiches pédagogiques comprenant :
 - Les apports théoriques principaux de la formation
 - Des fiches techniques permettant de s'exercer pendant et suite à la formationDes livres sont mis à disposition des stagiaires pendant la formation.
- Apports théoriques
- Exemples concrets tirés de l'expérience de la formatrice
- Démonstrations par la formatrice
- Analyses et méta communication sur ce qui se passe en formation, la formation étant elle-même un champ d'application des acquis de formation
- Analyses et études de cas issus de la vie professionnelle des stagiaires
- Ateliers de réflexion ayant pour but la prise de recul et la préparation des exercices pratiques
- Exercices pratiques
- Jeux de rôles et mises en situation
- Matériel pédagogique varié :
 - Paper board
 - Musiques
 - Fiches techniques d'exercices
 - Jeux pédagogiques
 - Outils de gestion du cadre de formation (outils de gestion du temps, de la circulation de la parole...)
 - Mobilier mobile de la salle de formation et des salles de travaux en petits groupes pour favoriser la dynamique de formation (chaises faciles à déplacer)

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Observation du travail dans les groupes de travail
- Mises en situation
- La formation se termine par une évaluation individuelle, en petits groupes ou en grand groupe, complétée si besoin par la formatrice, qui permet à chaque stagiaire de :
 - Evaluer les acquis du module de formation
 - Évaluer les difficultés rencontrées et réactualiser ses objectifs de progression
 - Mettre en perspective les acquis de la séquence pour application dans son environnement professionnel, dans le respect de la confidentialité créée dans chaque sous groupe.
- Quizz
- Questionnaires de satisfaction de la formation.

Accessibilité et délais d'accès

Personnes en situation de handicap

Nous avons à cœur de favoriser l'inclusion des personnes en situation de handicap. Si vous êtes dans cette situation, nous sommes à votre écoute pour faciliter votre formation. Merci de nous consulter au préalable

Isabelle Desplats Formation - Turquoise consult | 48 avenue de Rome MONTPELLIER 34080 | Numéro SIRET: 52118055400045

Numéro de déclaration d'activité: 9134 0730334 (auprès du préfet de région de: Occitanie)

Cet enregistrement ne vaut pas l'agrément de l'Etat.

Secrétariat et inscriptions : Delphine FERRARA, Coustarras – 11160 LESPINASSIERE - secretariatidf@gmail.com – Tel 06 27 77 69 57



afin de prévoir une salle accessible aux personnes à mobilité réduite ou d'aménager le contenu et le support de formation à votre handicap.

Delphine Ferrara : secretariatidf@gmail.com - 06 27 77 69 57

Isabelle Desplats Formation - Turquoise consult | 48 avenue de Rome MONTPELLIER 34080 | Numéro SIRET: 52118055400045

Numéro de déclaration d'activité: 9134 0730334 (auprès du préfet de région de: Occitanie)

Cet enregistrement ne vaut pas l'agrément de l'Etat.

Secrétariat et inscriptions : Delphine FERRARA, Coustarras – 11160 LESPINASSIERE - secretariatidf@gmail.com – Tel 06 27 77 69 57