

CHRISTOPHE FERRARI

RÉVÉLATEUR DE TALENTS

COACHING, CONSEIL & FORMATION





Team Building

« Un espace pour se retrouver, mieux se connaitre, tisser ensemble des liens de confiance et soutenir la croissance de chacun »

Photo by Shane Rounce on Unsplash

Les Objectifs

- > Renforcer la qualité et l'authenticité des liens interpersonnels ;
- > Développer l'Intelligence Émotionnelle (écouter, accueillir et exprimer) ;
- > Reconnaitre les talents, l'unicité et la contribution de chacun·e ;
- > Booster la confiance (en soi-même et dans les autres);
- > Développer l'empathie (pour soi-même et pour les autres) ;
- Découvrir la communication Non-Verbale et Para-Verbale.

Public et durée

- > Équipe de 5 à 15 personnes
- > 3h à 4h (selon le nombre de participants)

Le Programme

S'exprimer pour libérer les émotions réprimées :

Nous commencerons avec un espace de purge constructive pour que chacun·e puisse exprimer librement ce qui crée de la frustration en elle/lui (abattement, tristesse, perte d'énergie ... ou colère, furieux, dingue ...). Libérer la parole en mettant des mots sur son ressenti permet de décharger le poids mental des frustrations retenues. Cet exercice « Sad, Mad, Glad » se conclut sur une note positive : « Ce qui me met en joie c'est ... ».

Se mettre en mouvement pour mieux se rencontrer :

Nous mettrons ensuite les énergies de chacun·e en mouvement dans une structure qui stimule la pleine présence (Mindfulness) par l'attention à ses perceptions sensorielles et internes (self-awareness). Grâce à la respiration consciente, à l'ancrage physique au corps et à la circulation en musique dans la salle nous développerons l'empathie (pour soi et pour les autres). Nous explorerons également la puissance souvent sous-estimée de la communication non-verbale avant de revenir à une communication verbale plus « classique ».

Célébrer la contribution positive de chacun :

Nous terminerons avec « La chaise du roi » qui nourrit l'archétype lumineux du roi en chacun (selon la théorie du psychiatre Carl Gustav Jung). A tour de rôle chacun sera invité à recevoir, sans réagir ni commenter, toutes les qualités que ses collègues apprécient en elle/lui. Un moment précieux qui nourrit la confiance en soi et développe la capacité en chacun·e d'honorer et d'exprimer l'unicité de ses collègues. La motivation intrinsèque de toutes et tous sera boostée et les batteries rechargées !

Mots-clefs

Empathie
Conscience de soi
Mise en mouvement
Communication authentique

Intelligence Émotionnelle
Tisser des liens
Exprimer
Sentir

Accueillir Mindfulness Reconnaissance Revenir au Moment Présent

Profil de l'animateur

Christophe Ferrari

Coach ICF, Maitre en PNL et formateur certifié (BFFA M1, M2 et M3) Ingénieur HES-SO & EPFL en Systèmes de Communication

Spécialités

IE, Mindfulness, Communication assertive, Intuition, Leadership du cœur

Expérience

+18 années comme Ingénieur EPFL et Product Manager en entreprises.

Depuis 2015 il accompagne les entreprises dans des processus transformationnels individuels et collectifs autour de l'Intelligence Émotionnelle, la Communication Assertive et Non-Violente (CNV) et de la Pleine Conscience.

