

Prise de recul, bien-être & leadership

Avec la méthode Kinémotion

A person stands on a grassy hill with arms raised, overlooking a vast mountain valley. The scene is captured from a low angle, emphasizing the scale of the landscape. The foreground is filled with dry, golden-brown grass. In the middle ground, a person stands with their back to the camera, arms outstretched, looking out over a deep valley. The valley is filled with lush green forests and a small town is visible in the distance. The background consists of rolling mountains under a bright, slightly hazy sky. The overall mood is one of freedom, achievement, and connection with nature.

Humanitud

Humanitud : une histoire de conscience

Nous sommes tous animés par des besoins profonds similaires, notamment celui d'être reconnus pour qui nous sommes et celui de vivre heureux.

Au fil de ces 10 dernières années notre métier nous offre un fabuleux cadeau, celui d'être témoins du courage et de l'audace nécessaires pour chérir ces deux besoins. Que ce soit dans un environnement pro ou perso « être plus conscient de ce qu'il se joue » dans les situations, dans les relations ou en soi, nous passionne. C'est d'ailleurs devenu une vocation, celle de vous faire sortir la tête du guidon, celle de créer les conditions nécessaires à une vraie bonne prise de recul sur vos modes de fonctionnements (individuels / collectifs), identifier les routines et habitudes qui n'ont plus lieu d'être et décider d'une attitude plus saine, inspirante, généreuse et joyeuse.

Voici l'un de nos projets phares, alliant prise de recul, conscience et leadership. Une approche systémique, résolument concrète, destinée autant à des comités de directions, à des managers et leurs équipes, qu'à leurs conjoints et amis.

Au plaisir d'en parler avec les plus audacieux.

Julien & Julien





Notre approche

Tout est lié... c'est fascinant.

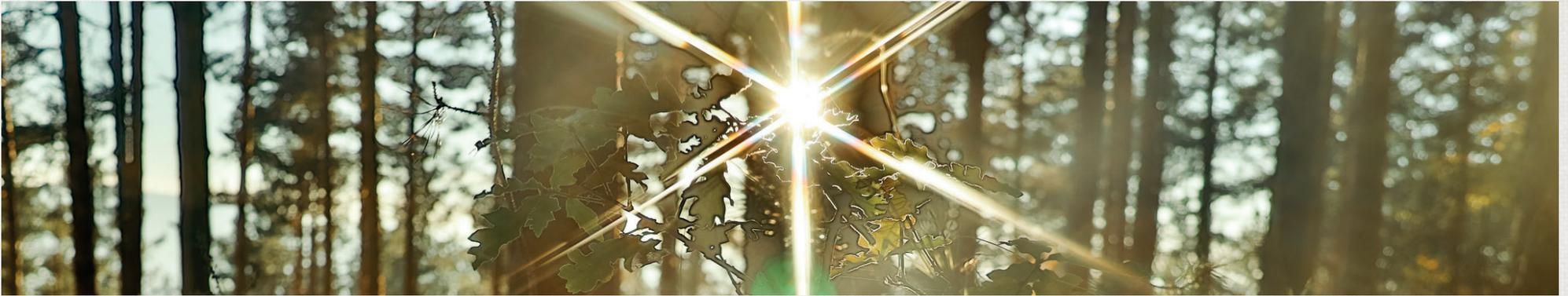
Notre manière de penser impacte notre physiologie et nos émotions. Le choix de notre alimentation influence notre vitalité et nos humeurs. Notre niveau d'énergie conditionne notre capacité de discernement. Le sens que nous donnons à nos journées et à nos projets a le pouvoir de renforcer notre estime et de galvaniser notre motivation. Et tout part de soi...à condition d'avoir l'audace et le courage d'être plus conscients et d'oser agir en conséquence.

Qu'il s'agisse d'un fonctionnement d'équipe ou d'un fonctionnement individuel, notre niveau de clarté conditionne nos décisions, nos choix et notre implication. Nous avons entre nos mains, chaque jour, l'opportunité d'être plus au clair avec nos intentions et ce que nous voulons faire de cette précieuse ressource qu'est « le temps ».

Le processus que vous allez découvrir est une expérience transformative. Elle mêle introspection personnelle, prise de décision et passage à l'action. Développer son alignement, son affirmation et son authenticité c'est devenir son propre leader, inspirer son entourage et contribuer à notre monde qui a besoin de conscience.

Bienvenue dans la systémie de la méthode Kinémotion et de son programme « Prise de recul, bien être & leadership ».

«Avoir l'audace et le courage d'être plus conscients...»



Le constat de base

Lorsqu'un patient revient régulièrement consulter son kinésithérapeute ou son ostéopathe, c'est que la solution se situe à un autre niveau. Il ne s'agit pas simplement d'un problème physique. D'autres dimensions sont impliquées comme celles des émotions non exprimées, de la rumination mentale, de l'impact de sa relation avec les autres et du sens qu'il donne ou non à sa vie, à ses actes et à ses décisions.

Si un salarié se dit stressé ou tendu par son travail c'est dans les causes que la solution se situe. Il ne s'agit pas simplement d'un problème lié à l'entreprise, différents pôles sont impliqués parmi lesquels :

Physique

Emotion

Mental

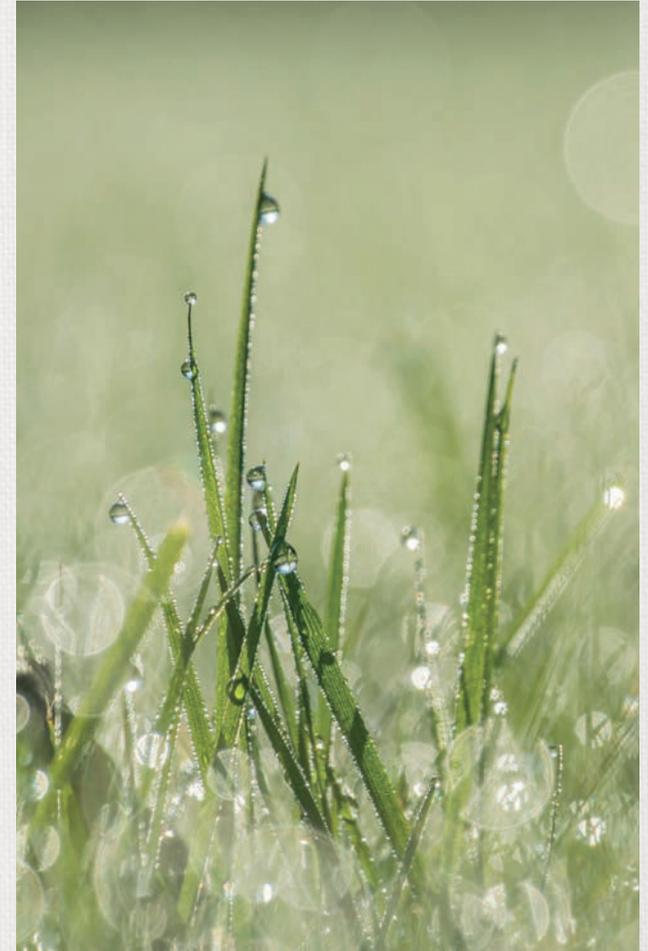
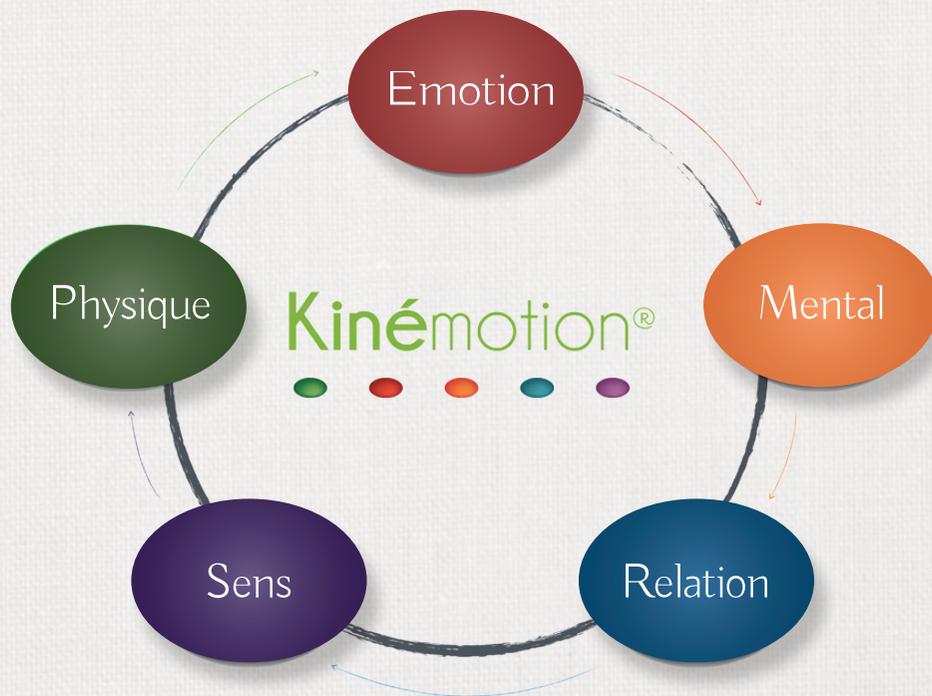
Relation

Sens

Un équilibre au quotidien

Que l'on soit manager, collaborateur ou dirigeant, ces 5 pôles sont concernés, ils sont complémentaires et interconnectés. Délaisser l'un d'entre eux impactera le reste.

L'écoute, la compréhension et l'équilibre de leur ensemble sont garants d'un alignement personnel puissant et d'un leadership inspirant, durable et responsable.





La méthode Kinémotion

Nous proposons à nos participants une prise de recul personnelle sur chacun de ces 5 pôles Kinémotion. Nous alternons des séquences d'introspection, d'intégration d'outils concrets et de mises en parallèle perpétuelles avec leur contexte du quotidien.

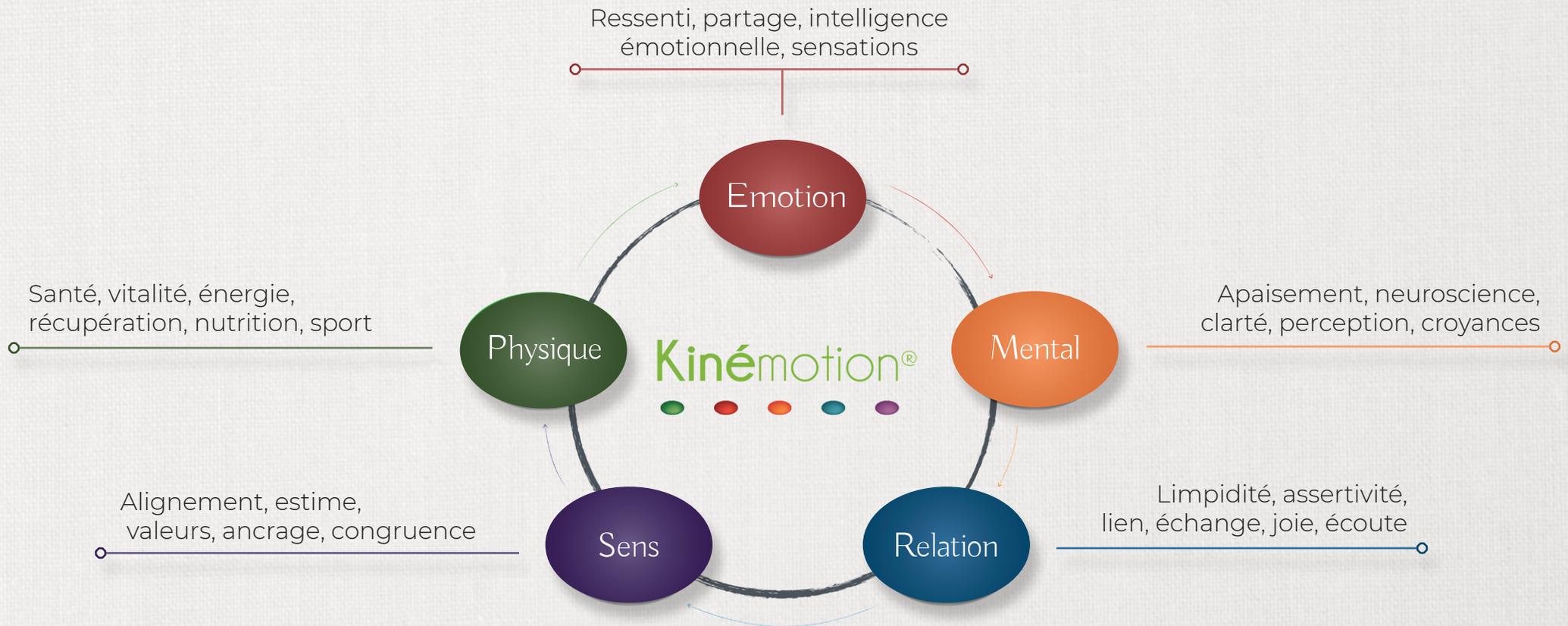


Une approche systémique pour :

- Gérer le stress et la pression
- Développer son leadership personnel
- Gagner en sérénité et en performance professionnelle
- Clarifier son alignement
- Booster confiance et énergie

Les composants de Kinémotion

Chaque pôle est un univers, une couleur, une composante de notre alignement.



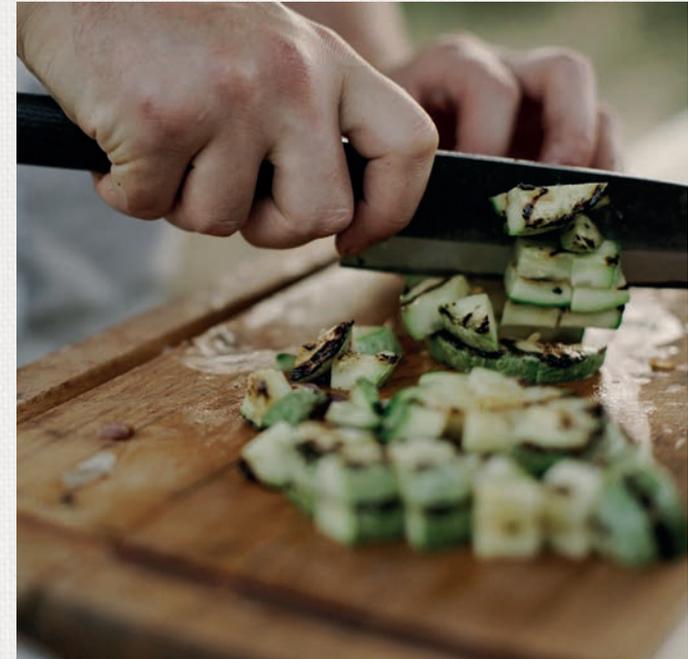
Prendre soin de soi

Par un angle nutritionnel et physiologique (compréhension des cycles de sommeil et des repas), ainsi que physique (centrage et micro sieste) nous remobilisons sur la puissance du triptyque « alimentation – repos – sport » et comprenons en quoi c'est un atout au quotidien dans la gestion de ses humeurs, de son mental et de ses relations.



Si vous ne vous écoutez pas

Fatigue, mauvais sommeil, manque d'activité physique, repas irréguliers sont autant d'explications d'un physique affaibli impliquant des émotions à fleur de peau dans une équipe ou au sein de son environnement personnel.



Les objectifs

Mesurer l'impact d'un corps en bonne santé

Constater les bénéfices sur ses performances professionnelles



Savoir gérer ses émotions

Identifiées, comprises, et mieux gérées, les émotions deviennent un formidable tableau de bord interne pour améliorer son interaction avec soi-même et avec les autres.

Nous comprenons ici la mécanique émotionnelle afin de mieux écouter nos émotions et celles des autres. Fines messagères elles nous délivrent des informations précieuses pour agir avec plus de discernement, mieux collaborer et se sentir plus léger.



Un possible impact négatif

Que nous l'acceptions ou non, nous sommes traversés par de nombreuses émotions au cours d'une journée : la frustration d'une arrivée en retard, l'agacement envers un client difficile, un retour à la maison compliqué. Mal gérées, les émotions peuvent conduire au stress, au conflit et/ou au mal être.

Les objectifs

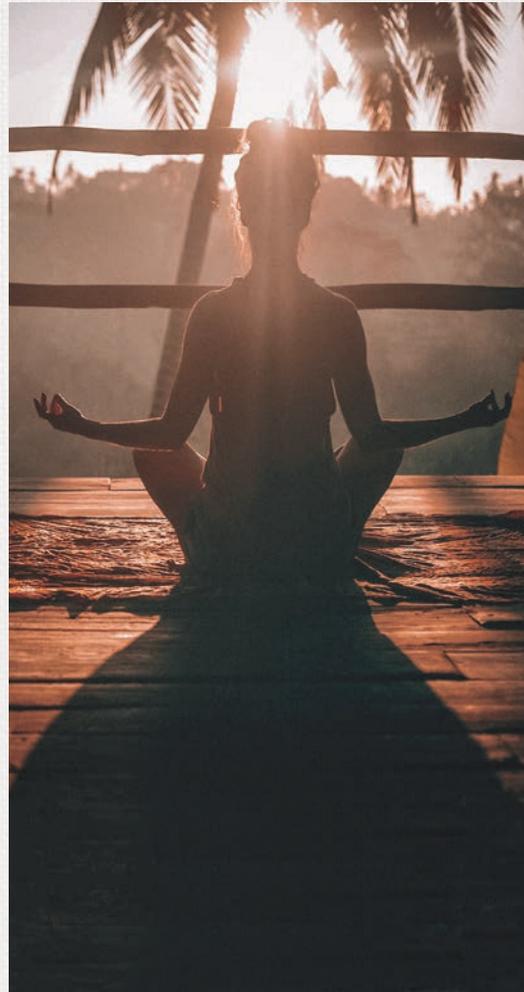
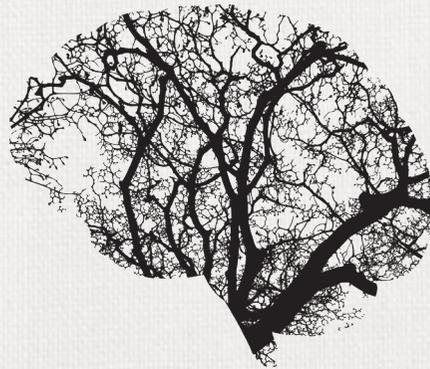
Alphabétisation et compréhension de notre système émotionnel

Etre capable d'identifier et d'exprimer ses émotions pour développer une intelligence collective

Apprivoiser son mental

Lorsque notre mental est préparé, lucide et serein, il devient créatif, collaboratif et permet d'enrayer ses propres ruminations, de trouver des solutions nouvelles et de gagner en pro-activité.

Nous découvrons ici les mécanismes automatiques de notre mental et expérimentons la préparation mentale permettant un changement de perception immédiat des participants sur les situations du quotidien qu'ils souhaitent voir améliorer.



Les inconforts liés

Lorsqu'il n'est pas serein notre mental tourne trop et rumine. Il tend à refuser l'adversité, à se victimiser et à voir le « verre à moitié vide ». Il reproduit souvent les mêmes schémas qui mènent aux mêmes complications et inconforts.

Les objectifs

Comprendre comment fonctionne son mental

Apprendre à l'utiliser : comment utiliser une ressource pour mieux gérer le stress et les tensions

Mieux se connaître et partager

L'assertivité est cette capacité à dire ce que nous avons besoin de partager sans être ni passif, ni agressif vis-à-vis de l'autre. Cette posture particulièrement riche permet de gagner en clarté dans sa relation avec l'autre mais surtout dans celle à soi-même. Le participant travaille ici sur la notion de besoins profonds et d'authenticité. Il découvre et utilise un très bel outil concret pour transmettre les messages qu'il ressent le besoin de partager.



Si on ne se comprend pas

Nous sommes constamment en relation avec les autres et pourtant il nous est parfois difficile de nous entendre, de nous comprendre. Mal identifier nos propres besoins personnels tout en attendant que l'autre les satisfasse nous vaut souvent incompréhensions, frustrations et conflits.



Les objectifs

Améliorer sa relation avec soi-même et avec les autres

Communiquer avec assertivité et sans escalade du conflit

Créer de la cohérence

« Donner du sens » c'est se sentir aligné entre ses valeurs, ce que l'on souhaite devenir et tolérer des contrariétés temporaires pour atteindre un objectif plus grand.

Nous identifions ici les mécanismes de cet alignement pour permettre à chaque participant de booster sa motivation et son audace personnelle.



Fonctionner sans moteur

Ne pas être au clair sur le sens de son rôle ou de sa fonction impactent tant son énergie physique, que la tendance de ses émotions ou de sa relation aux autres.

Ne pas connaître ses valeurs profondes c'est risquer de subir des réactions personnelles vives et pas toujours comprises.



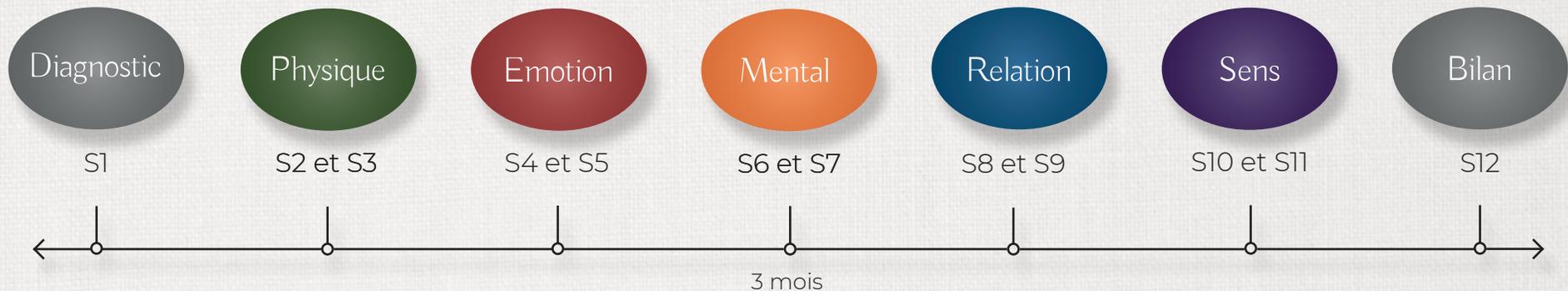
Les objectifs

Donner du sens à son rôle et l'aligner dans son quotidien

Créer l'adhésion et comprendre le système motivationnel

Le format du programme

Le format du programme Kinémotion digital a été pensé pour favoriser la prise de recul, l'intégration des outils et leurs mises en pratique dans un quotidien à la fois pro et perso.



Diagnostic

- Découverte de la méthode Kinémotion, des 5 pôles, de leur interdépendance et complémentarité
- Prise de recul sur son quotidien de manager, de dirigeant et/ou d'équipe

Le travail des pôles

- Découverte d'outils, prises de consciences et décisions.
- Mise en pratique de ses envies et intentions
- Co-développement et support entre participants, partage et soutien
- Motivation et suivi du groupe par le facilitateur via « Groupe Whatsapp » et par email

Bilan

- Plan d'action personnel final
- Clarté sur ses modes de fonctionnement et les composantes de son leadership.
- Engagement



Le suivi Kinémotion

Durant 3 mois le participant prend des décisions de semaine en semaine. Chaque pôle Kinémotion est abordé sur 2 sessions. Entre chaque session, le participant a l'opportunité d'acter ses décisions et d'opérer des changements dans son environnement, auprès de son entourage et vis-à-vis de lui-même.



Le fonctionnement :

- 12 sessions de 2h : dont un bilan en fin de programme
- Nos clients nous demandent tous un retour d'expérience/suivi à 1 mois, 3mois et 6 mois (à convenir ensemble)

Les 12 rdv du programme :

- Nous les prévoyons et validons à l'avance
- Ils sont communiqués au groupe en amont du programme afin de réserver ces « blocs temps » dans les agendas

Co-développement :

- Un groupe Whatsapp est créé pour chaque promotion afin de garder le lien entre les sessions
- Une dynamique de binôme est engagée dès la première session pour booster le soutien et le partage

Modalités :

- Les sessions sont animées sur Teams ou sur Zoom
- Un support pédagogique est adressé à chaque participant, il accompagnera ses réflexions et prises de décisions



Nous les accompagnons

Kinémotion est le résultat de 15 ans d'accompagnement de dirigeants, de managers et de leurs collaborateurs dans des environnements internationaux, multiculturels et souvent sous pression (France, Espagne, Colombie, Suisse).

Les profils de nos participants

- tout dirigeant souhaitant lier bien-être et performance au sein de ses équipes
- toute équipe souhaitant améliorer sa cohésion et sa créativité
- toute personne soucieuse de son équilibre personnel et professionnel

KIABI

IRY DE
INSTITUTO PARA
LA RESILIENCIA Y
EL DESARROLLO
EMOCIONAL



asics

DECATHLON

Nos clients

- Entreprises : PME ou grands groupes
- Systèmes éducatifs : universités, écoles
- Ecoles de coaching professionnel
- Particuliers



Ils ont fait l'expérience...

«Un programme puissant qui bouscule les habitudes»

Un programme puissant, qui ne laisse pas indiffèrent, qui bouscule les habitudes et aide à prendre conscience de beaucoup de choses. C'est un programme qui m'a permis de franchir sereinement une étape importante de ma vie, à un moment clé, pour mon plus grand bonheur et celui de mes proches.

Chaque session a été pour moi une véritable joie, un havre de paix, une bulle de prise de conscience, de partages précieux & de moments rares et toujours avec beaucoup de rires & sourires.

La présence discrète et continue de Julien et du groupe entre les sessions ont été un vrai soutien pour accompagner mes premiers changements. [...]

Tous ces «chamboulements positifs» n'auraient pas eu lieu sans Julien, même s'il ne soupçonne pas l'ampleur de ce qu'il a provoqué dans ma vie, je lui en suis profondément reconnaissante ! MERCI !!

Karine, Chef d'équipe & EMEA GBO Strategy

«Un grand merci pour ces bulles d'oxygène partagées.»

Ayant déjà effectué la 1ère formation en présentiel de Kinémotion il y a quelques années, je trouve cette formule en visio parfaitement adaptée sur le rythme pour nous permettre une réflexion personnelle entre chaque séance et nous approprier les méthodes enseignées. Malgré l'aspect virtuel au premier abord, je me suis senti beaucoup plus proche du formateur et de l'ensemble du groupe.

Je participerai avec grand plaisir à un niveau 2. Un grand merci à Julien pour toutes ces bulles d'oxygènes partagées.

Stéphane, Community Manager

Ils ont fait l'expérience...

«Un rendez-vous vraiment attendu !»

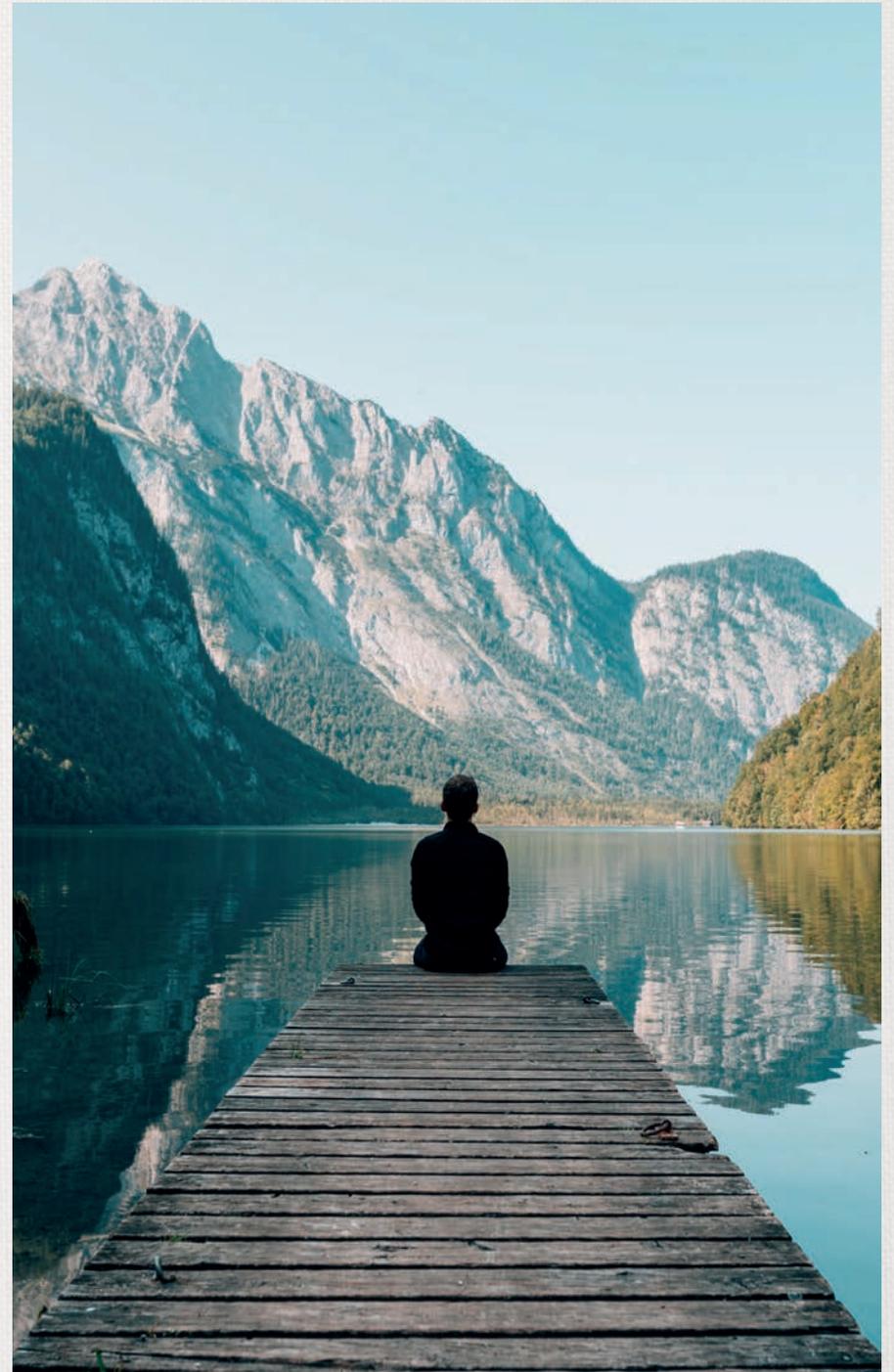
Trait culturel français : le français a normalement du mal à mettre la note maximale lors d'une évaluation...Impossible ici de mettre moins que le maximum :-D

J'étais très sceptique au début sur le fait de pouvoir tirer profit d'une formation de développement personnel en ligne, écartant complètement le côté présentiel. Julien a su animer avec talent notre petit groupe – je pense que c'est la bonne taille pour permettre échanges et cohésion.

Chaque séance était une bouffée d'oxygène dans la semaine, un rendez-vous vraiment attendu ! Le fait d'avoir le programme sur plusieurs semaines permet vraiment de faire le point sur les apports et évolutions au fil du temps. [...]

A l'issue de la dernière séance, j'ai ressenti comme un grand vide... J'aime beaucoup les capsules que nous recevons par email depuis lors...entretenant un peu le niveau de conscience. Merci pour la richesse de cette formation.

Nadège, Responsable Marketing





Nous restons disponibles pour répondre à vos questions et vous accompagner dans le développement de vos projets.

Julien Maugey

06 58 78 32 56
j.maugey@humanitud.com

Julien Soive

06 77 75 02 22
j.soive@humanitud.com

Humanitud

