

J1

De la connaissance de soi à la confiance en soi

*l'École
Atypique*



Qui suis-je ?



Véronique Geslin
Semeuse de Vie
formatrice en développement relationnel et coach - consultante en bilan de
compétences – professeuse clown
Port : 06 59 06 32 12
vgeslin.consult@gmail.com

En individuel : J'aide les personnes à rebondir et à retrouver l'élan de Vie.
J'accompagne les transitions professionnelles et personnelles (quête de sens, ...)
sur la confiance en soi l'affirmation de soi.

En équipe : J'aide les équipes à rebondir, à créer du lien, à s'enrichir de la
différence de l'autre. J'accompagne le bien-être au travail et j'interviens sur la
prévention de l'épuisement professionnel

Je suis aussi professeuse clown : A travers le clown théâtre j'aide les personnes à
rebondir, à s'accepter telles qu'elles sont et à trouver la joie et l'élan de Vie

Ce qui m'anime : La Vie et son mystère



CADRE



- Respect : De la parole de l'autre, de la différence, ...
- La responsabilité de chacun : pas de « on » mais un « je »
- Bienveillance : Faire en sorte que sa parole ne vienne pas heurter et prendre en compte la « carte » de l'autre
- Laisser l'autre parler jusqu'au bout
- Confidentialité
- Etre attentif à ses propres jugements.

Demandez le programme !

Dans cette première journée, il s'agira de prendre de l'altitude, changer de perspective, changer de regard (sur soi, sur l'autre, sur la situation), de mieux se connaître et apprendre à mieux comprendre l'autre avec la méthode 4 colors.

Dans la seconde journée :

Nous terminerons le travail commencé jour 1 et nous irons identifier vos talents.

Dans la troisième journée

Cette journée sera consacrée à votre arbre de Vie, un outil qui vous permettra de développer votre confiance en soi.



Les 6 aveugles et l'éléphant

Un jour de grand soleil, six aveugles instruits et curieux, désiraient, pour la première fois, rencontrer un éléphant afin de compléter leur savoir. Le premier s'approcha de l'éléphant, et près de de son flanc vaste et robuste, Il s'exclama : « Dieu me bénisse, un éléphant est comme un mur ! ». Le deuxième, tâtant une défense s'écria « Oh ! Oh ! rond, lisse et pointu!, selon moi, cet éléphant ressemble à une lance ! ». Le troisième se dirigea vers l'animal, pris la trompe ondulante dans ses mains et s'écria : « Pour moi, l'éléphant est comme un serpent ». Le quatrième tendit une main impatiente, palpa le genou de l'éléphant et décida qu'un éléphant devait ressembler à un arbre ! Le cinquième ayant touché par hasard l'oreille de l'éléphant, dit : « Même pour le plus aveugle des aveugles, cette merveille d'éléphant est comme un éventail ! »


Le sixième chercha à tâtons l'animal et, s'emparant de la queue qui balayait l'air, perçu quelque chose de familier : « Je vois, dit-il, l'éléphant est comme une corde ! »

Les 6 aveugles discutèrent longtemps avec passion, chacun défendant sa perception de ce que pouvait être un éléphant. Ils avaient bien du mal à s'entendre. Un sage qui passait par là les entendit se disputer et demanda : « Que se passe t-il quel est l'objet de vos échanges si passionnés ? » « Nous n'arrivons pas nous à mettre d'accord sur ce que peut être un éléphant, et à quoi il peut ressembler ! » Chaque aveugle expliqua sa perception de ce que pouvait être un éléphant.

Après avoir écouté chaque aveugle, le sage dit : « Vous avez tous dit vrai ! Si chacun de vous décrit l'éléphant de façon si différente, c'est parce que chacun a touché une partie différente de l'animal. L'éléphant a réellement les caractéristiques que vous avez tous décrit. Et si vous rassemblez l'ensemble des caractéristiques de ce que vous avez données, vous pouvez avoir une représentation de l'animal dans son ensemble»

« Oooooooh ! » s'exclama chacun. Et la discussion s'arrêta net ! Ils furent tous heureux d'avoir dit la réalité, car chacun détenait une part de vérité, et heureux d'avoir contribué à la construction d'une réalité plus grande, une réalité plus grande que la seule addition des caractéristiques apportées par chaque aveugle.

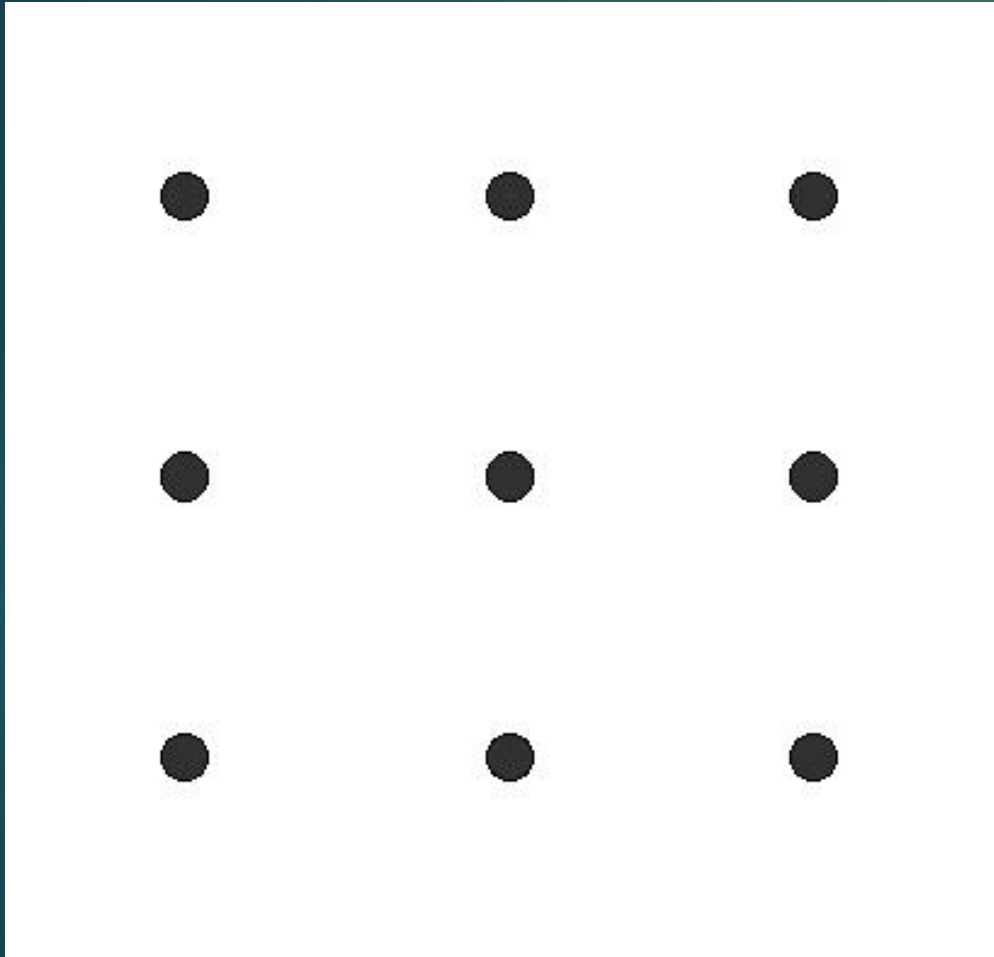
La vérité n'est jamais le résultat d'un seul point de vue ou d'une seule perception. Une vérité nouvelle peut émerger des mises en commun des vérités individuelles. De cette mise en commun peut naître une perception globale qui inclut et transcende l'ensemble des vérités individuelles. C'est le principe de la collaboration générative.



Si vous voulez que votre vie change, si vous voulez trouver une entreprise qui vous recrute, si vous voulez vivre autre chose que ce que vous vivez actuellement ou ce que vous avez vécu, alors il est nécessaire de faire autrement et de « briser » certaines de vos habitudes. Car si vous faites toujours la même chose et de la même manière, vous aurez toujours le même résultat.

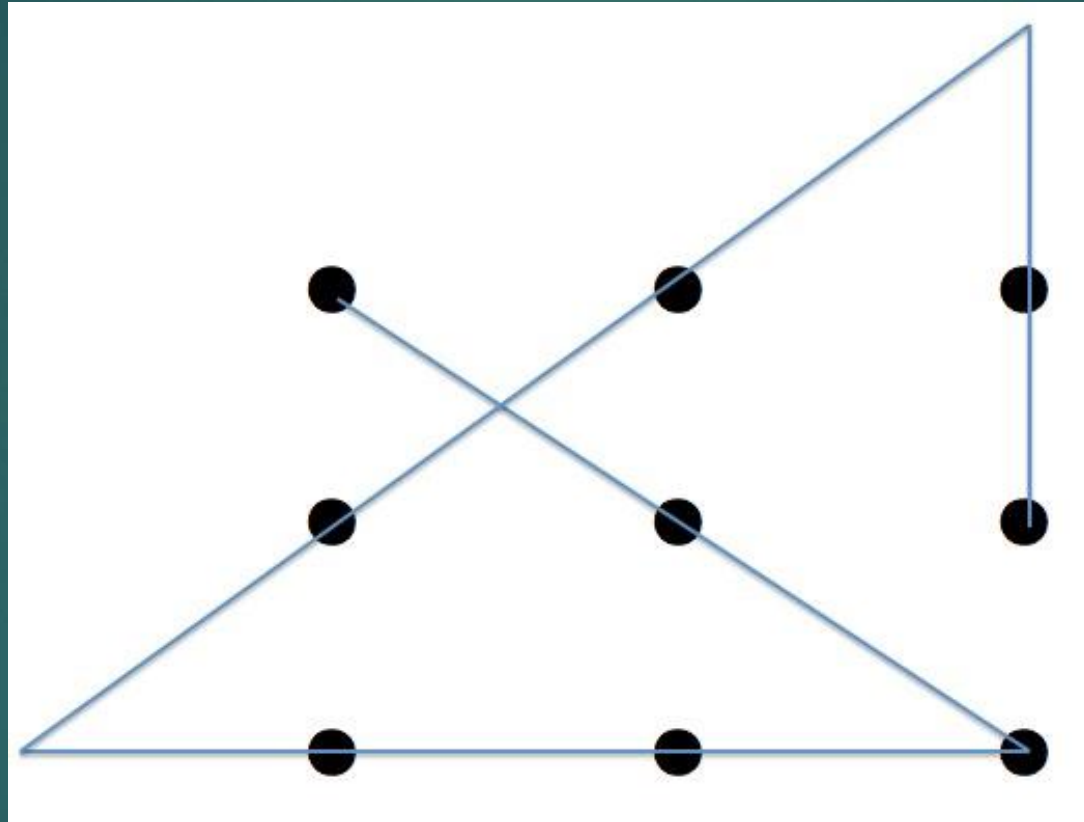
Faire autrement que l'habitude, c'est ce qu'on appelle la zone d'inconfort

Reliez les 9 points en 4 traits sans relever la pointe du stylo



Pour avoir d'autres résultats que ce que vous avez, il est nécessaire de sortir de vos habitudes (sortir du cadre). Ce problème en est l'exemple : Pour pouvoir relier ces 9 points, il s'agit de sortir du cadre...

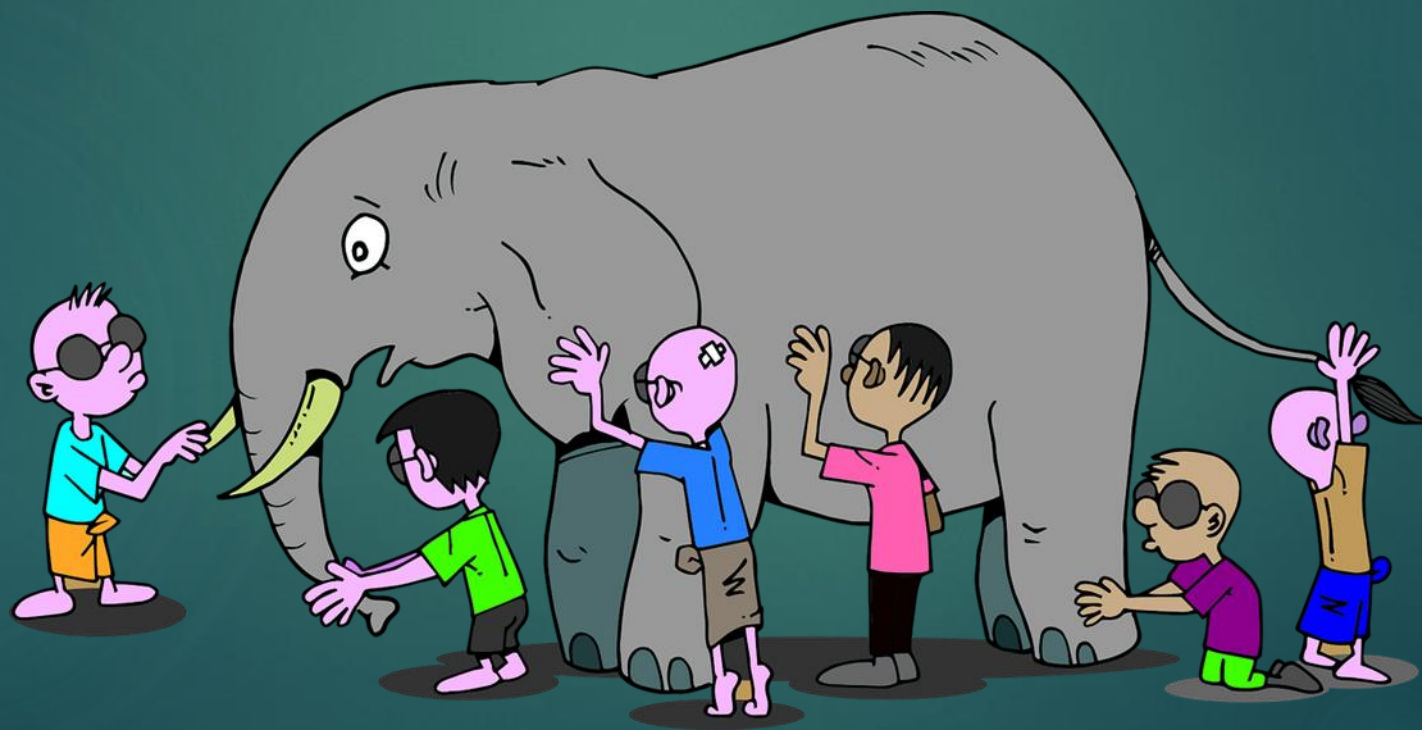
Solution !





La réalité est multiple

Votre réalité n'est pas LA réalité. Il y a des réalités multiples. Vos certitudes sont votre réalité mais la certitude n'est pas la vérité.
Souvenez-vous de l'histoire des aveugles et de l'éléphant et de l'image qui suit : Vieille ou jeune ? Les deux !







Apprenez à comprendre et à
écouter la réalité de l'autre pour
mieux le connaître



Apprenez aussi à mieux vous écouter
(vous-même) pour mieux vous
comprendre. Dans quelle réalité vivez-
vous ?




La méthode 4 colors peut nous aider à rencontrer l'autre dans sa réalité

Elle a pour but d'améliorer les compétences comportementales. Elle permet de déterminer la façon dont vous réagissez par rapport aux autres mais aussi la façon dont les autres réagissent.

4 Styles de comportements différents représentés par des couleurs : rouge, vert, jaune et bleu,





Nous ne sommes pas une couleur. Nous sommes un mélange unique de 4 styles de comportements qui interagissent



“

Les couleurs

”



**Fonreur
Energique
Décidé
Direct
Indépendant
Exigeant
Impatient
Colérique**



Joyeux
Communicatif
Enthousiaste
Démonstratif
Sociable
Confiant
Désorganisé



**Calme
Attentionné
Patient
Modeste
Fiable
Coopérant
Lent
Détestant les
changements
Discret**



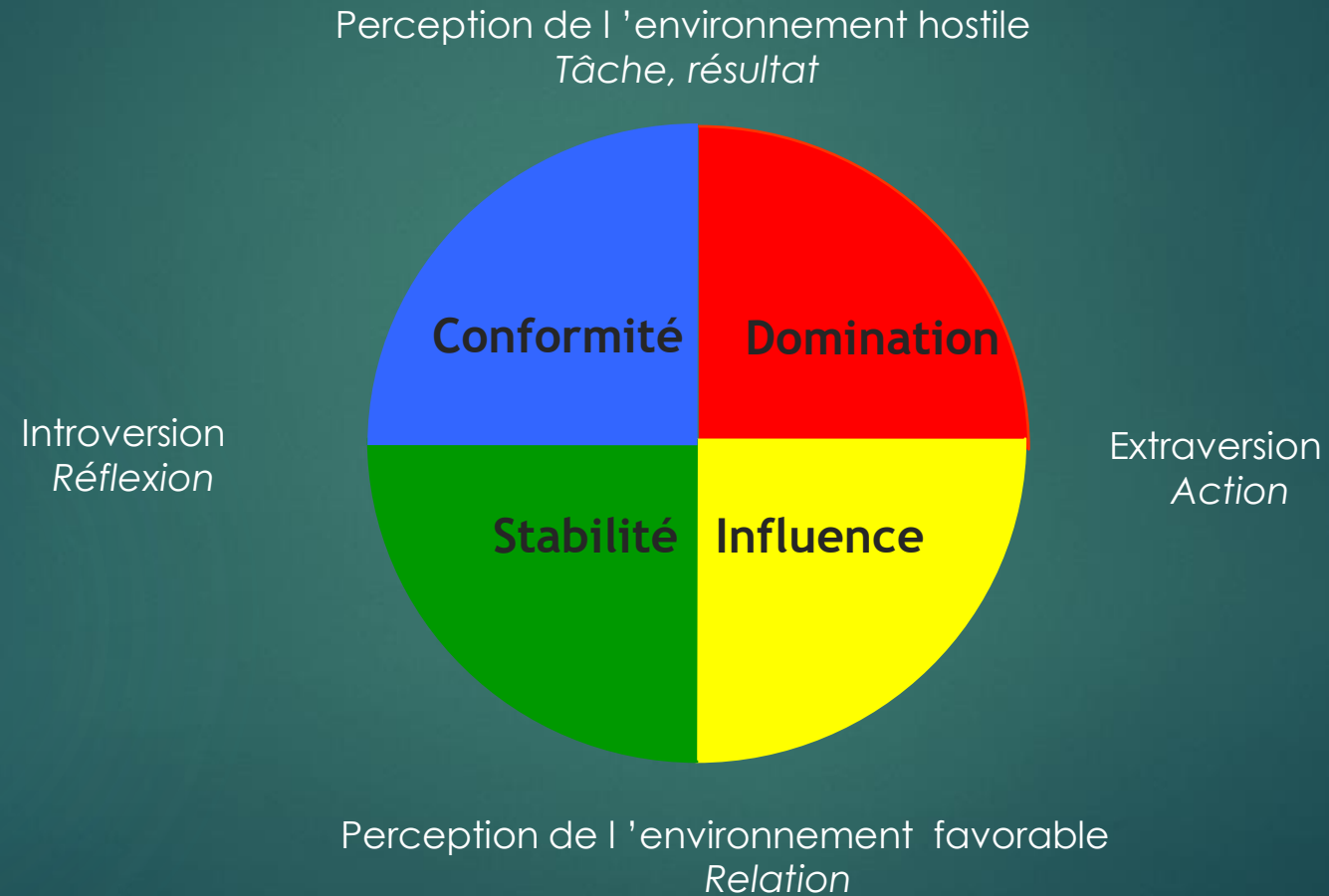
Précis
Réservé
Formel
Organisé
Prudent
Réfléchi
Distant
Froid

pédagogie 4Colors

<https://youtu.be/B1KhAauHjxk?si=fym8FzvRuWPbSQCT>



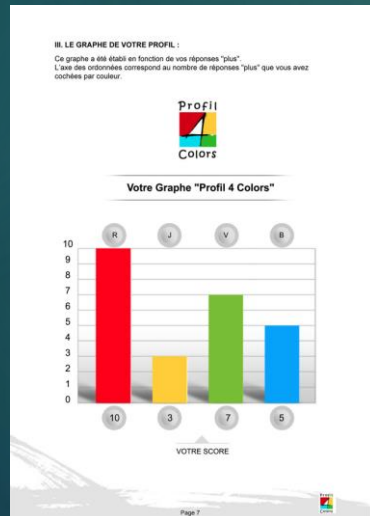
La boussole des couleurs



Les trois styles

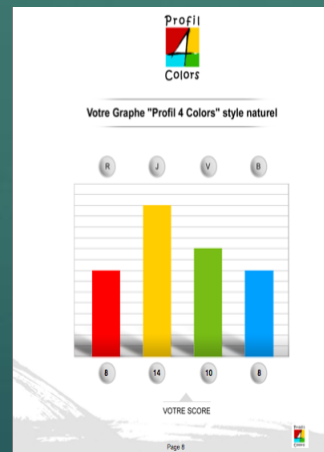
Naturel

Représente le Moi, ce que nous sommes fondamentalement. Ce style est la fondation de notre personnalité



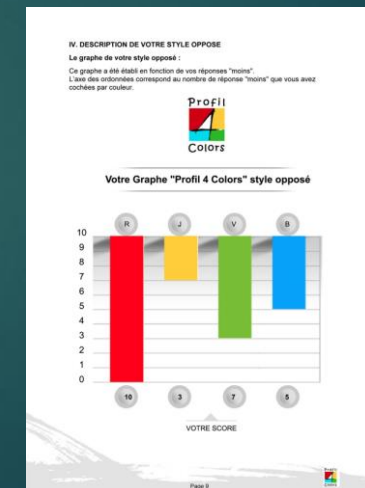
Adapté

Traduit notre adaptation à l'environnement. Ce style évolue au cours de la vie, en fonction de nos expériences



Le style opposé

caractérise le type le type personnes ou de situations qui nous sont le plus difficiles à gérer et qui sont sources d'inconfort. Travailler sur ce style permet de gagner en efficacité et en confort



CARACTÉRISTIQUES DES COULEURS



BLEU

- Froid et distant, peu ouvert aux sentiments.
- Recherche des faits et des explications logiques.
- Actions et prises de décision prudentes.
- Aime l'organisation et les structures.
- N'aime pas être brusqué.
- S'intéresse aux détails.
- Objectif, analytique et orienté vers la tâche.
- Travaille seul et avec précision.
- Talents pour résoudre des problèmes.

VERT

- Attentionné, stable, coopérant.
- Aime les relations personnalisées.
- N'aime pas les conflits.
- Soutient et écoute activement les autres.
- Renforce la cohésion.
- Difficulté à se fixer des objectifs.
- A de grandes capacités à obtenir le soutien des autres.
- Recherche la sécurité et le sentiment d'appartenance.
- Lent à passer à l'action et à décider.
- Talents pour conseiller.

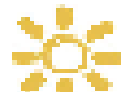
ROUGE

- Rapide, décidé, énergique.
- Actions résolues, sens du résultat.
- Aime la compétition, n'aime pas l'inaction.
- Recherche le maximum d'indépendance.
- Recherche le maximum de liberté pour se gérer et gérer les autres.
- Peu ouvert aux sentiments et aux conseils.
- Travaille rapidement et seul.
- Talents pour décider rapidement.

JAUNE

- Optimiste, enthousiaste, communiquant.
- Actions et décisions spontanées.
- Recherche l'estime et la reconnaissance.
- Aime travailler en groupe.
- Créatif, tendance à rêver.
- Saute d'une activité à l'autre.
- Spontané, sens de l'improvisation.
- Rapide et animé dans son travail avec les autres.
- Talents de persuasion.

POUR BIEN COMMUNIQUER AVEC



BLEU

- Soyez précis, factuel et structuré.
- Préparez vos entretiens.
- Introduisez le sujet, le contexte et validez le temps nécessaire.
- Soutenez une approche réaliste et mesurée, sans vous emballer ni vous enthousiasmer.
- Prenez le temps d'aller dans les détails.
- Ne le brusquez pas.
- Ne cherchez pas à réchauffer l'ambiance.
- Restez distant, ne le touchez pas.

VERT

- Soyez empathique, relationnel et amical.
- Créez des relations partenariales et solidaires.
- Donnez vous du temps pour construire petit à petit la confiance.
- Ne les exposez pas en leur demandant leur avis.
- Accompagnez et aidez les à décider.
- Soutenez leur démarche.
- Soyez patient et mettez les en confiance.

ROUGE

- Allez droit aux but, exposez vos objectifs et questionnez sur les leurs.
- Soyez concis et affirmé.
- Allez à l'essentiel si vous ressentez de l'impatience.
- Valorisez ce qu'ils peuvent gagner en allant dans votre sens.
- Amenez les à être moteurs et décideurs.
- Faites les bouger si possible pour mieux vous écouter.
- Valorisez leur sens du défi et de la réactivité.

JAUNE

- Montrez vous relationnel, chaleureux et enthousiaste.
- Partagez leur plaisir et laissez les s'exprimer.
- Soyez créatif et informel.
- Acceptez le tutoiement, la bière, le café ou le restaurant.
- Révez avec eux, sortez du sujet, vous y reviendrez plus tard.
- Montrez leur en quoi vous les appréciez.
- Entrez dans leur réseau d'influence.

Vivre au-delà des limites : Amy Purdy à TEDxOrangeCoast



Test profils 4 colors

TEST PROFILS COULEURS

précis	apaisant
vif	clair
ferme	expressif
compatissant	carré
spontané	a l'écoute
méthodique	distant
direct	rapide
attentif à autrui	bavard
ouvert	maître de soi
diplomate	sensible
énergique	déterminé
soucieux des détails	persuasif
enthousiaste	argumente
tolérant	concis
voix puissante	calme
posé	divertissant
patient	décidé
communicatif	consensuel
logique	démonstratif
entraîné	réservé

Test profils 4 colors

TEST PROFILS COULEURS

précis	apaisant
vif	clair
ferme	expressif
compatissant	carré
spontané	a l'écoute
méthodique	distant
direct	rapide
attentif à autrui	bavard
ouvert	maître de soi
diplomate	sensible
énergique	déterminé
soucieux des détails	persuasif
enthousiaste	argumente
tolérant	concis
voix puissante	calme
posé	divertissant
patient	décidé
communicatif	consensuel
logique	démonstratif
entraîné	réservé