



## SEMINAIRE HUMAN LEADER

### « Développer votre leadership et oser la confiance »

Inspiré de l'approche de l'Élément Humain et de différentes approches émotionnelles et corporelles

#### 5 jours de formation à Paris

du 17 au 21 février 2020  
du 1<sup>er</sup> au 5 juin 2020  
du 23 au 27 novembre 2020  
du 1<sup>er</sup> au 5 mars 2021  
du 31 mai au 4 juin 2021  
du 22 au 26 novembre 2021

Ce séminaire est animé par Sandra SADAT coach

[sandra.sadat@human-leader.com](mailto:sandra.sadat@human-leader.com)

+33 6 07 75 40 08

#### Objectifs de la formation :

Le but de ce parcours de développement est de renforcer la connaissance de soi, l'estime de soi et son leadership.

Cette formation prendra en compte de manière systémique les dimensions relationnelles, mentales, émotionnelles et corporelles de la personne.

Être plus conscient de nos comportements, y compris nos comportements défensifs, de nos intentions, de nos émotions et de nos pensées, nous aide à améliorer nos relations et à développer notre potentiel pour oser être pleinement nous-même et accomplir notre mission de vie.

Ce travail sur soi dans la relation à l'autre permet de communiquer de façon plus ouverte, de gérer nos conflits, de mieux travailler ensemble, de construire des relations saines et coopératives.

HUMAN LEADER

120, Rue de Charonne 75011 PARIS

T : 06 07 75 40 08 - [www.human-leader.com](http://www.human-leader.com)

SAS au capital de 8 000 Euros inscrite au RCS PARIS 839 130 754

### Nous nous appuyerons sur :

- **Des valeurs d'authenticité et d'ouverture...**

La pratique de l'ouverture est une des clés les plus évidentes (et les plus négligées) pour améliorer les relations et développer la connaissance de soi. Son expérimentation, lors du séminaire, nous démontre que la plupart des difficultés ou problèmes relationnels naissent essentiellement de la déformation ou de la rétention de la vérité.

- **La notion de choix ...**

L'exploration de notre propre pouvoir sur la vie permet de travailler sa capacité à changer ce que l'on souhaite en soi, dans ses relations et dans son travail.

- **Et d'estime de soi**

L'estime de soi est la base de notre comportement avec les autres. Si nous améliorons notre regard sur nous-même, nous constatons que de nombreux aspects de notre comportement vont changer automatiquement.

### Public :

Toute personne désireuse de progresser dans la connaissance de soi, dans ses relations avec les autres, dans son estime de soi et dans son leadership.

*Formateurs, coachs, consultants, thérapeutes, managers, responsables RH, commerciaux, ...*

### Objectifs :

**Ce module** de 5 jours permet de développer son potentiel à travers une meilleure estime de soi.

1. Analyser ses comportements relationnels et prendre conscience de ses sentiments et peurs sous-jacentes.
2. Comprendre ce qui nous mène inexorablement vers le conflit ou le blocage : identifier nos mécanismes de défense et sortir de positions rigides.
3. Développer sa flexibilité relationnelle et son ouverture.
4. Mesurer sa confiance en soi et favoriser une image positive de soi.
5. Explorer le lien entre estime de soi et performance individuelle.
6. Intégrer la notion de choix et développer sa responsabilisation.
7. Voir de quelle manière utiliser ces concepts dans sa vie professionnelle et personnelle

### Programme et questions abordées :

- Où en est l'estime de moi-même ?
- Quelles sont mes préférences en termes de comportements ?
- Quels sentiments j'éprouve à l'égard des autres ? Quelles sont mes peurs sous-jacentes ?
- Quel niveau d'ouverture et d'authenticité je m'autorise avec les autres et avec moi-même ?
- Quels sont mes mécanismes de défense ? À quoi me servent-ils ? Comment puis-je les dépasser ?
- Ai-je le sentiment d'exister pleinement et de choisir ma vie ? Quelle place j'accorde à l'extérieur pour orienter mes choix ?

### Méthodes pédagogiques :

Cette formation utilise une pédagogie innovante incluant des apports conceptuels, des temps de centration et de parole consciente, des visualisations, des exercices corporels, des mises en situation, des auto- perceptions et des feed-back du groupe.

Cette pédagogie étonnante, progressive et originale permet à chacun de vivre ce processus dans la confiance, en utilisant la dynamique du groupe pour favoriser la prise de conscience.

Notre démarche consiste moins à enseigner un modèle unique ou des « vérités » qu'à créer des conditions amenant les personnes à trouver par elles-mêmes leur propre modèle et leurs propres modes de fonctionnement.

### L'intervenante : Sandra SADAT

Sandra Sadat est coach et superviseur de coach. Elle a accompagné plus de 1.000 leaders à travers des expériences de transformations uniques.

Ingénieur et sociologue de formation (Ecole Polytechnique Féminine, puis Institut d'Etudes Politiques de Paris – formée par Michel Crozier), elle a tout d'abord travaillé au sein du groupe l'OREAL et de différents cabinets de conseil (Accenture, IDRH, Alexandre Tic, ...).

Elle est maître praticien en PNL, formée à diverses approches (Analyse Transactionnelle, approche systémique de Palo Alto, neurosciences avec le Dr. Joe Dispenza, Emotional Freedom Techniques, Implicit Carrer Search ...) et certifiée à l'Elément Humain par Ethan Schutz.

Elle a créé l'approche Human Leader pour donner l'opportunité aux managers de transformer l'entreprise à travers leur propre changement.

Sa mission : mettre l'HUMAIN au cœur de la performance des entreprises en se centrant sur les notions fondamentales de confiance, d'ouverture et de responsabilité.

Les séminaires inter-entreprises Human Leader qu'elle anime depuis 12 ans rencontrent un succès grandissant auprès des entreprises et de leurs dirigeants, conscients du levier essentiel du potentiel humain.

En 2013, elle a co-écrit le livre L'entreprise Humaniste aux Editions Ellipses.

### Tarifs de la formation :

- **Entreprises et financement par organismes** : 2 500 € HT
- **Indépendants, professions libérales** : 2 000 € HT
- **Particuliers** (sans financement) : 800 € TTC

Le prix comprend la documentation, les 5 jours d'animation, deux soirées, un entretien de suivi individuel deux semaines après la formation et une réunion de suivi avec le groupe 2 mois après la formation.

### Les entreprises qui nous ont fait confiance :

Aerospace	Europcar	HSBC	PMU
Auto-Distribution	Haute Autorité de Santé	Ingénico	Pôle Emploi
Bayard Presse	GEFCO	Jaegger LeCoultre	Richemont
BNP Paribas	Galleries Lafayette	La Croix Rouge	Roger Dubuis Sanofi
CEA	Groupe Léo Lagrange	Leroy Merlin	France
Club Med	Groupama	L'Oréal	Schneider Electric
DuPont de Nemours	Groupe Mornay	LVMH	SNCF
EDF-GDF	Groupe RICHEMONT	Moët Hennessy	Société Générale
Eurogroup Consulting	Groupe VINDEMIA	Oracle	The Phone House

HUMAN LEADER

120, Rue de Charonne 75011 PARIS

T : 06 07 75 40 08 - [www.human-leader.com](http://www.human-leader.com)

SAS au capital de 8 000 Euros inscrite au RCS PARIS 839 130 754