

# Transformation profonde

Expérimentation, entraînement et intelligence collective

## Comment l'entraînement change tout ?

Comprendre ne suffit pas toujours à transformer durablement sa manière de fonctionner.

Le cerveau revient naturellement vers ses automatismes habituels tant que de nouveaux fonctionnements ne sont pas suffisamment entraînés et intégrés dans le quotidien.

La transformation durable des automatismes et schémas de pensée se construit progressivement par l'expérimentation, l'entraînement régulier et le retour d'expérience.

Entre les séances, les participants expérimentent concrètement les outils proposés puis reviennent partager leurs expériences, difficultés et prises de conscience.

## La richesse de l'intelligence collective

La dynamique de groupe constitue une richesse essentielle du processus. Les échanges et les retours d'expérience permettent souvent de mieux comprendre son propre fonctionnement sous un angle nouveau.

Il n'est pas rare qu'une réflexion ou un témoignage partagé par une autre personne fasse émerger une compréhension importante de soi-même.

C'est cette alternance entre compréhension, expérimentation, intelligence collective et entraînement qui favorise l'intégration de nouveaux réflexes et la construction de changements durables.

## Formats possibles

- Cycles de 5 à 7 séances
- Séances de 1h à 4h
  
- Séances espacées d'une à deux semaines
- Présentiel, visio ou hybride

## Pour qui ?

**Pour les structures souhaitant accompagner des transformations durables dans les comportements et les modes de fonctionnement.**

Ces programmes contribuent au développement des compétences psychosociales, à la régulation émotionnelle et à la prévention de l'épuisement professionnel.

## Échanger autour de votre projet

Ensemble, définissons le rythme, le format et les objectifs les plus adaptés pour inscrire les changements dans la durée.