

FICHE PÉDAGOGIQUE - Retrouver souffle et équilibre dans le travail

1. Intention et contexte

Cette formation crée **un espace professionnel** sécurisé pour prendre du recul, retrouver du souffle et comprendre comment les tensions du travail influencent nos décisions, nos relations et notre énergie.

Elle s'inscrit dans la continuité du programme **MAGO – Le souffle CARE***, développé par *In Imago*, et s'appuie sur une posture d'écoute réflexive qui protège le sens sans encourager le jugement.

 **Finalité** : restaurer le mouvement là où le stress, la surcharge ou la peur ont figé.
Le parcours alterne exploration corporelle, respiration consciente et écriture réflexive, dans une approche non thérapeutique mais profondément humaine.

* Souffle CARE : cadre d'écoute et de régulation développé par In Imago.

2. Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Identifier les signaux corporels et émotionnels du stress ou désalignement : ce déséquilibre ressentie parfois dans une équipe, lorsque l'on cherche sa place, le sens...
 - Mettre en place des micro-pratiques de régulation simples, reproductibles dans le quotidien professionnel.
 - Reformuler leurs vécus de travail sous un angle de progression, plutôt que de culpabilité.
 - Construire un plan personnel d'équilibre durable entre performance et présence à soi.
-

3. Public visé

Toute personne confrontée à une **surcharge émotionnelle ou décisionnelle**, cherchant à retrouver clarté, calme et discernement (Managers, cadres, RH, coachs internes, dirigeants, collaborateurs ...)

4. Prérequis

Aucun prérequis

Une ouverture à la réflexion personnelle et à l'exploration corporelle est souhaitée.

5. Durée et format

- Durée : 2 journée -14 heures effectives (à adapter au contexte en entreprise) - non consécutive (3 semaines de break entre chaque journée est à prévoir)
 - Horaires : 9h30 – 17h00
 - Format : Présentiel, en petits groupes (8 à 14 participants)
-

6. Évaluation des acquis

Étape	Type d'évaluation	Objectif	Outil
Avant la formation	Diagnostic d'entrée	Identifier son niveau de stress et son souffle	Test "Identifier mon stress" (In Imago Campus)
Pendant la formation	Évaluation continue	Vérifier compréhension et appropriation	Auto-positionnements, feedbacks de groupe
Après la formation	Validation des acquis	Formaliser les apprentissages et engagements	Fiche "Mes 3 leviers de rééquilibrage" + mini-quiz

7. Programme détaillé

Jour 1- Observer : Ce que le corps me dit

- **Récit d'ouverture : "Le jugement sans appel"** – un récit sensible qui permet d'entrer dans le vécu émotionnel.
(Note de posture : écouter avec discernement, sans chercher à juger mais à

comprendre.)

- **Conférence interactive** : *Quand le corps tire la sonnette d'alarme.*
- **Atelier : Cartographie corporelle** – repérage des zones de tension, fatigue et énergie.
- **Partage guidé** : mise en mots et premiers liens entre émotions, valeurs et postures.
→ Objectif : reconnaître les signaux du stress comme indicateurs d'adaptation et non de faiblesse.

Réguler : Reprendre souffle

- **Atelier : “Reprendre souffle”** – respiration consciente, posture, micro-pauses.
- **Micro-rituel de régulation** :

 *Réguler, ce n'est pas éliminer la tension, mais apprendre à la traverser.*

Posez une main sur votre sternum, respirez selon le rythme 4–7–8.

Trois cycles suffisent pour apaiser le système nerveux et ramener la sécurité intérieure.

- **Atelier : “Mon ordonnance personnelle”** – formuler ses prescriptions de régénération.
→ Objectif : intégrer des pratiques simples, apaisantes et autonomes de régulation.

Jour 2– Ancrer : Transformer et maintenir

Retour d'expérience après 3 semaines d'utilisation de son ordonnance personnelle. Adaptation des 3 leviers de rééquilibrage en fonction de ce retour d'expérience

- **Atelier : “Changer le récit”** – transformer ses croyances limitantes en points d'appui.
- **Écriture : “Courrier à moi dans 3 mois”** – engagement personnel.
- **Cercle de clôture** : partage et plan d'équilibre.
→ Objectif : stabiliser la conscience acquise et ancrer le processus dans la durée.

 *“L'ancrage, le processus d'ancrage, transforme.” — Carnet du Garde-Voix*

8. Méthodes et moyens pédagogiques

- Alternance entre apports théoriques, expérimentation corporelle et écriture réflexive.
- Approche intégrative : corps – émotion – sens.

- Exercices individuels et échanges collectifs.
 - Utilisation d’infographies, carnets, capsules audio, et outils In Imago.
 - Animation à deux voix : posture de co-régulation et d’écoute.
-

9. Supports

- **Carnet d’équilibre professionnel** (livret participant) :
“Observer – Réguler – Ancrer”
 - Fiches : *Réguler, Ordonnance personnelle, Changer le récit, Mes leviers d’équilibre.*
 - Ressources complémentaires sur **In Imago Campus** : quiz stress, capsules, articles, *Traversée du doute.*
 - Liens vers [le programme CARE](#) et les repères de posture d’écoute et de discernement.
-

10. Validation des acquis

Chaque participant valide :

- J’identifie mes signaux corporels de stress. ✓
- Je sais utiliser 1 à 3 pratiques de régulation simples. ✓
- J’ai formulé mon ordonnance personnelle. ✓
- J’ai défini mes leviers de rééquilibrage. ✓

Une **attestation de participation** est remise à la fin de la formation.

11. Formateurs

Dominique Popiolek-Olle – Stratégie produit et décision à l’ère de l’IA générative, autrice de *Manager Autrement* et *Le Gardien des Voix* (à paraître)

Elle accompagne depuis plus de dix ans des organisations engagées dans des transformations complexes, de la performance opérationnelle aux environnements numériques et data à grande échelle.

Coach professionnelle, aujourd'hui positionnée sur les sujets de **Generative AI et de stratégie produit**, elle relie données, décisions et responsabilité humaine pour une performance durable.

Son expérience de terrain fonde la légitimité des espaces professionnels de recul et de respiration qu'elle conçoit face aux tensions du travail contemporain.

 [Profil LinkedIn](#)

Katy Borie – Ingénieure culturelle, formatrice en narration et développement du sens, intervenante en milieux éducatifs et professionnels.

Elle gère des équipes - salariés et bénévoles- depuis 30 ans, dans le domaine de **l'événementiel culturel** et dans le **domaine de l'éducation** : recrutement, suivi et formation des individus dans l'enseignement et le développement personnel.

Professeure chargée des dossiers d'élèves à besoins spécifiques en collège, Katy coordonne et conseille les équipes pédagogiques et les parents sur les dispositifs disponibles et les met en action. Proposition de conclusion

Son parcours à l'interface de plusieurs environnements complexes lui permet d'accompagner des collectifs confrontés à des situations humaines sensibles, impliquant à la fois des professionnels, des familles et des enfants.

 [Profil LinkedIn](#)

12. Contact

✉ dominique@in-imago.com et ✉ katyborie@gmail.com

 www.in-imago.com