

Performance Durable & Leadership

OFFRE Accompagnement Individuel EXCELLENT MIND Triple Focus

Nils Derboule

DESCRIPTIF

Le programme d'accompagnement **EXCELLENT MIND** permet l'acquisition de nouvelles compétences, savoirs et savoir-faire principalement en matière de **connaissance et maîtrise de soi et de son environnement, développement du leadership, connaissance de la transformation et pratique du focus et des techniques de concentration avancée**.

Cet accompagnement propose une **approche pratique, non psychologique et non comportementale**, en rupture avec les accompagnements traditionnels. Il est fondé sur la transmission **d'outils** simples d'utilisation et **l'appropriation** des techniques via la répétition des pratiques (10 à 15 minutes par jour).

PERSONNES CONCERNES

Cadres dirigeants

PRE-REQUIS

Aucun.

DURÉE et METHODE

Cet accompagnement consiste en **12 séances individuelles de 2 heure toutes les 2 à 4 semaines** : soit 24 heures réparties sur 6 à 8 mois.

Le déroulement des séances consiste dans l'alternance entre la pratique du Focus, des apports théoriques (leadership, performance durable, transformation) et des exercices de réflexion.

Il inclut également :

- une « séance 0 » pour présenter l'accompagnement, partager le besoin et les objectifs et vérifier leur adéquation,
- un suivi individuel hebdomadaire entre les séances,
- l'accès à un espace privé avec toutes les ressources de l'accompagnement : audios, théories, bibliographie, etc.,
- une séance bilan 2 mois après la fin de l'accompagnement.

OBJECTIFS GENERAUX

- L'acquisition d'un savoir théorique sur les principes de la Performance Durable et du Leadership ;
- L'acquisition d'un savoir théorique et pratique sur les techniques du Triple Focus (outils de concentration avancée issus de la méditation traditionnelle et des neurosciences) ;
- La compréhension du fonctionnement cognitif permettant de développer une action plus durable, de diminuer le stress et la saturation et de lever les freins cognitifs impactant la prise de décision ;
- La transmission des techniques du Triple Focus adaptées aux enjeux d'aujourd'hui, permettant de :
 - **Retrouver de l'espace** grâce à la maîtrise des processus menant à la saturation,
 - **Améliorer sa prise de décision en situation managériale complexe** par la réduction des biais cognitifs et émotionnels,
 - **Renforcer sa capacité de facilitation** grâce à une écoute élargie et une meilleure compréhension des enjeux individuels et collectifs,

- **Assoir sa capacité à projeter et partager une vision large à long terme** en gagnant en clarté de décision et d'action,
- **Développer un leadership adaptable et confiant face à l'incertitude** par la maîtrise des processus de la transformation.

OBJECTIFS INDIVIDUELS

Déterminés lors de la séance 0.

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Apports théoriques sur la performance durable, le leadership et le Triple Focus

Exercices pratiques du Triple Focus.

Exercices de coaching.

Retours d'expérience.

Plusieurs présentations seront remises au participant, ainsi que les audios des pratiques du Focus.

Questionnaire d'auto-évaluation en amont et en aval de l'accompagnement.

LES OUTILS DU TRIPLE FOCUS

Les **outils de Focus** sont développés par la société Ways & Lore. Ils sont issus des pratiques de méditation centrasiatiques. Leur **efficacité** est attestée depuis des siècles ; ils sont de véritables **outils pragmatiques** et très simples d'utilisation, dans tous les milieux, en favorisant le développement de **nouveaux chemins neuronaux**.

PROGRAMME DÉTAILLÉ

Durant les 6 à 8 mois du programme, alternance entre les pratiques du Triple Focus, les apports théoriques sur le développement du leadership et la performance durable, les retours d'expérience et les conseils pour le maintien et le développement de la pratique.

Toutes les sessions incluent un temps de retour d'expérience sur la pratique personnelle du Focus.

Séance 0 (1h) : Découverte des outils du focus, définition des objectifs de l'accompagnement, instructions pour la lettre à 85 ans.

Séance 1 : Mise en place des fondations de la pratique personnelle du Focus pour développer stabilité et clarté de vision. Introduction aux principes du **Triple Focus**, de la **Triple Vision** et de la **Triple Force**.

Mise en place du **périmètre de stabilité (PSM)**, l'outil essentiel des techniques du Triple Focus pour l'entraînement personnel.

Instructions et conseils pour la pratique personnelle quotidienne.

Séance 2 : retours d'expérience. Retour exercice de projection à 85 ans. Approfondissement du Triple Focus : Focus Dirigé, Focus Ouvert, Meta focus. Exploration des capacités inhérentes au focus. Exploration des questions du stress et de la saturation. **Les 3 types de personnalité.**

Transmission de la **pratique d'Inner Focus** : concentration dirigée axée sur le corps facilitant la désaturation et l'apaisement du stress. Développement du Focus dirigé. Instructions et conseils pour la pratique personnelle quotidienne.

Séance 3 : retours d'expérience. **Introduction aux 4 piliers de l'action durable** (1-vision large à long terme, 2-sens profond de l'action, 3-performance raisonnée et 4-intelligence agile). Approfondissement des qualités et freins à la **vision large à long terme**. **Exercice : personnalités inspirantes.**

Transmission des bases du **programme Flex Mind** : pratique « interstice » (maintien de la concentration sur 3 points). Développement du Focus ouvert, qui favorise la stabilité de la clarté et la vision large.

Instructions et conseils pour la pratique personnelle quotidienne.

Séance 4 : retours d'expérience. Exercice **Focus & Valeurs Profondes**. Approfondissement des qualités et freins au **sens profond de l'action**.

Transmission de la pratique avancée du **programme Flex Mind** : interstice + fixité (Interstice sur 5 points et concentration sur l'espace) permettant de déployer une vision à forts potentiels et la connaissance directe, indispensable à la prise de décision éclairée.

Instructions et conseils pour la pratique personnelle quotidienne.

Séance 5 : retours d'expérience et rappel des principes généraux. Approfondissement des qualités et freins à la **performance raisonnée**. **Exercice : forces et faiblesses.**

Exercices sur la complémentarité du Focus dirigé et du Focus ouvert pour diminuer les impacts des contextes dégradés. Transmission de la **pratique In-Out Focus** (Focus dirigé) pour développer clarté de pensée et la stabilité personnelle.

Instructions et conseils pour la pratique personnelle quotidienne.

Séance 6 : retours d'expérience. Point d'étape sur l'atteinte des objectifs fixés en séance 0. Approfondissement des qualités et freins à l'**intelligence agile**. **Exercice : échecs et succès**

Transmission du programme **Transformational Mind** avec la pratique **OLT 1 : Observer**. Utiliser OLT pour développer les 4 piliers de la performance durable 1 : comment repérer les biais cognitifs et émotionnels générateurs de freins ?

Instructions et conseils pour la pratique personnelle quotidienne.

Séance 7 : retours d'expérience. Présentation des **3 niveaux de leadership**.

Approfondissement du programme **Transformational Mind** avec la **pratique OLT 2 : Libérer**. Utiliser OLT pour développer les 4 piliers de la performance durable 2 : libérer les biais cognitifs et émotionnels limitant la décision, l'action et le rapport aux autres.

Instructions et conseils pour la pratique personnelle quotidienne.

Séance 8 : retours d'expérience. Le **leadership intérieur** : trouver l'inspiration pour grandir, se développer, inspirer, guider... La question de « **l'empowerment et du self-empowerment** ». **Exercice : la projection dans les trois temps.**

Conclusion de la transmission du programme **Transformational Mind** avec la **pratique OLT 3 : Transformer**. Utiliser OLT pour développer les 4 piliers de la performance durable 3 : déployer son leadership intérieur au service de l'excellence.

Instructions et conseils pour la pratique personnelle quotidienne.

Séance 9 : retours d'expérience. **Triangle dramatique et triangle bénéfique**.

Transmission de la pratique **Focus Up!, première partie** : comment **retrouver énergie et concentration** rapidement. Cette pratique de Focus développe également la lucidité et la stabilité en conditions dégradées.

Instructions et conseils pour la pratique personnelle quotidienne.

Séance 10 : retours d'expérience. Equilibre des relations et triangle dramatique. **Les 3 rôles du leadership de service**. La question de l'accomplissement. **Exercice : le récit**.

Transmission de la pratique **Focus Up!, seconde partie** : déployer et maintenir son énergie.

Instructions et conseils pour la pratique personnelle quotidienne.

Séance 11 : retours d'expérience. Mis en lien de l'action durable et du leadership.

Transmission de la pratique **Focus Up!, troisième partie**. Applications de **Focus Up!** dans le quotidien professionnel : la pratique instantanée.

Séance 12 : retours d'expérience. Séance finale du programme : retours sur l'atteinte des objectifs et bilan.

Synthèse du Triple Focus, de la Triple Vision et des Trois Forces. Instructions et conseils pour continuer la pratique individuelle à la fin de la formation.

Séance de bilan (1h) : Echange 2 mois après la fin de l'accompagnement pour faire un point sur l'intégration et impacts au quotidien.

TARIF

8000 € HT (TVA non applicable)

INTERVENANT

Nils Derboule : Formateur Ways & Lore indépendant, agréé depuis mars 2023.



Formé dans une grande école d'ingénieur, Nils met en application le Triple Focus dans son quotidien professionnel depuis dix ans, cumulant plus de 12 000 heures d'entraînement. Agréé à l'accompagnement par la société Ways & Lore, il développe en intrapreneur chez Paris Habitat des activités d'accompagnements individuels et de formations collectives où il continue à piloter des projets stratégiques sur le patrimoine immobilier. Il a formé plus de 50 personnes aux outils du Triple Focus. Il a plus de douze ans d'expérience opérationnelle dans le monde associatif.

Email : nils.derboule@protonmail.com

Tél : 06.27.58.67.38