

OUTIL LEADERSHIP ET YOGA

Diriger comme un **Yogi**



**ÉLÈVE TA CONSCIENCE
AMPLIFIE TA PRÉSENCE
ÉQUILIBRE TA POSTURE
AFFINE TON ÉTHIQUE**

- WWW.SANDRAGAGNE.COM -

CE QUE TU VAS TROUVER DANS *ce guide*



LES 4 PILIERS DU LEADER-YOGI

Pour bien comprendre les bases du leader conscient et humaniste.

Les fondements à découvrir et appliquer au quotidien pour diriger en conscience et avoir plus d'impact.



LES 4 FAÇONS D'ÉVITER DE DIRIGER EN MODE SURVIE



LES 10 PRINCIPES DU LEADER-YOGI



QUEL EST MON INTENTION AVEC *cet outil?*

C'est de t'aider à **solidifier ta posture** de leader pour **augmenter ton impact** et **garder ton équilibre** à travers les différents défis que tu vis quotidiennement!

Ce que j'ai remarqué avec toutes mes années d'accompagnement de leaders, c'est que la plupart de ceux-ci sont surchargés, manque de temps, sont souvent sous stress et ont peu d'espace pour se permettre de prendre de la hauteur et diriger en pleine conscience.

Toutes ces raisons font en sorte que les leaders se perdent et se laissent embarquer dans ce tourbillon externe, ce qui les amène à diriger en mode réactif, où les choses s'imposent à eux.



RÉSULTAT?

Épuisement
Éparpillement
Manque de temps
Difficulté dans la prise de décisions
Perte d'équilibre
Isolement



C'est **EXACTEMENT** pour cela que j'ai développé un guide avec différents leviers pour t'aider à ne plus diriger en mode réactif, mais en mode créatif, où tu es l'acteur de ta vie et de ton leadership, ce qui te permettra de **diriger à partir de ta boussole interne!**

QUEL EST MON INTENTION AVEC *cet outil?*

Pourquoi parler de yoga et de leadership?

Au cours de ma formation de professeure de yoga, j'ai été frappé de voir à quel point il y avait un lien entre le yoga et le leadership : on parle d'**intention**, de **posture**, de **conscience**, d'**alignement**, d'**ancrage** et surtout de **pratique**!

C'est donc en élevant ta conscience dans ton leadership, en amplifiant ta présence, en peaufinant ta posture de leader et en alignant ta tête, ton cœur et ton corps que tu deviendras un

Leader-Yogi.



6 RAISONS POUR LESQUELLES TU DOIS DIRIGER COMME UN YOGI

- AVOIR PLUS D'IMPACT
- GARDER TON ÉQUILIBRE
- AMÉLIORER TES COMMUNICATIONS
- AUGMENTER TON NIVEAU D'ÉNERGIE
- AGIR EN **COHÉRENCE** AVEC TES VALEURS
- ÉVITER L'ÉPUISEMENT

MES OBSERVATIONS DES *dernières années*

Dans les dernières années, avec l'arrivée de la pandémie il y a eu énormément de changement et les leaders n'ont pas été épargnés... surcharge de travail, télétravail, pénurie de main d'œuvre.

J'ai vu plusieurs leaders « **tomber au combat** », car on a continué de presser le citron pour les pousser à performer malgré le manque de ressources. J'ai réalisé aussi à quel point les leaders que j'ai accompagné avaient peu d'espace sécuritaire pour se déposer et ils craignaient de mentionner qu'ils étaient sur le point de craquer par peur de se faire juger.

N'attends pas de te rendre dans cet état, c'est maintenant le temps de tourner ton regard vers l'intérieur et d'agir avec sens et cohérence sans perdre l'équilibre. **Offres-toi la possibilité de diriger différemment!**



4 FAÇONS D'ÉVITER DE DIRIGER EN MODE SURVIE

Évidemment, la liste pourrait être longue... mais comme j'ai pu accompagner des centaines de leaders en entreprise, j'ai fait ressortir les principaux enjeux que j'ai observé au fil du temps, qui amenaient les leaders à être sur le « *pilote automatique* » et à perdre le sens de leurs actions. Voici des pistes qui te permettrons d'éviter d'être en mode survie.

1. Avoir un espace **sécuritaire** où tu peux être, partager ou te faire challenger avec bienveillance (avoir un coach, mentor..)
2. Être à l'**écoute** continuellement des signaux de ton corps, interne et externe
3. Prendre le temps de t'**arrêter** pour respirer au besoin
4. Te poser les bonnes **questions** de façon continue

Maintenant, place aux **4 piliers** !

Peu importe le rôle que tu occupes comme leader, prends le temps de transposer chacun des piliers dans ta réalité, l'important c'est que tu puisses l'appliquer dans ton leadership au quotidien!

1 - ÉLÈVE TA CONSCIENCE

Diriger en pleine conscience pour diriger avec humanité et performance.

Diriger en conscience nécessite de lâcher le mode réactif pour s'ouvrir à ce qui vient et passer au mode créatif. C'est exactement le contraire de diriger sur le pilote automatique !

« Comme dans un cours de yoga, c'est être à l'écoute de ce qui se passe tout au long de la pratique. Quand c'est exigeant ou difficile, c'est d'appivoiser ce qui est en train de se passer pour le transformer, tout en ayant connaissance de ses forces et limites »

J'ai une petite question pour toi...

De façon général, as-tu le sentiment de te sentir « vivant », **être sur ton X** ou tu te sens plutôt en **mode survie**, à essayer de te sortir la tête de l'eau ?

Pour ma part, comme j'ai été en en mode survie pendant longtemps, j'ai cherché de longues années à l'extérieur de moi pour retrouver cet état de bien-être. Au final, après toutes ces années, j'ai enfin compris que le bien être part de l'intérieur, se sentir vivant arrive lorsqu'en conscience, on aligne notre tête, notre cœur et notre corps !!

De l'autre côté, voici ce qui se passe lorsque nous ne sommes pas alignés :

- ✓ Insatisfaction
- ✓ En réaction
- ✓ Sentiment de découragement
- ✓ On tourne en rond
- ✓ Stress, anxiété
- ✓ Impression de fonctionner sur le pilote automatique

“ *« Le dirigeant est fréquemment confronté à un rythme de travail intense, il est donc facile de perdre de vue l'essentiel et de se sentir en dehors de ses bottines. »* ”

Si tu attends d'avoir du temps pour créer de l'espace, tu n'en auras jamais!

Faire de l'espace nécessite de l'entraînement et surtout du courage, parce que tu devras faire des choix. Et choisir c'est renoncer... À quoi dois-tu renoncer pour créer de l'espace ?

- ✓ Les résultats
- ✓ La peur d'être jugé
- ✓ La performance
- ✓ La rapidité ou l'efficacité

Élever sa conscience se cultive par l'entraînement à la présence attentive :

1- Ramener son esprit dans l'instant présent

Selon Jon Kabat-Zinn, fondateur du centre pour la pleine conscience en médecine :
« *la pleine conscience c'est être capable de porter son attention directe et ouverte à ce qu'on est en train de faire au moment où on le fait, dans une conscience sans jugement* ».

Je te propose une façon simple de pratiquer la présence à tes pensées. Pour faciliter ce processus, je te propose l'option d'accompagner cette étape avec l'étiquetage. Les catégories « **passé** », « **présent** », « **avenir** » sont idéales pour débiter.

- Commence par prendre 5 minutes et porte ton attention sur la pensée qui surgit, observe-la afin de déterminer dans quelle catégorie elle se situe?
(Le présent, le passé ou le futur)
- Continue de classer tes pensées comme elles se présentent sans jugement.
- Tu pourras ensuite développer davantage ta présence à tes pensées et le faire de façon continue lorsque tes pensées surgissent. Tu pourras observer que le plupart de nos pensées sont dans le passé ou le futur.

2- Être connecté à soi-même et à l'écoute des signaux

Voici une piste de 5 questions que tu peux te poser à tout moment lorsque tu te sens agité:

- Suis-je présent? Où suis-je en ce moment?
- De quoi suis-je conscient en ce moment?
- Qu'est-ce que je suis en train de vivre dans cette expérience?
- Qu'est-ce que je choisis de vivre en ce moment?
- Sur quoi j'ai envie de mettre mon attention?



*"Ce sur quoi je
mets mon
attention
prends de
l'expansion"*

3- Respirer

1. Inspire et expire
2. Prends conscience de ta respiration
3. Observe-la sans juger, ni sans essayer de la modifier
4. Met ton attention sur l'instant présent et sur ce qui est en ce moment
5. Accueille ce qui se passe, sans jugement, tout simplement
6. Ramène ton attention sur ta respiration

Comme tu te connais mieux que personne, réfléchis à ce qui te permet de prendre de la hauteur pour te permettre de voir plus clair ? Mets-le à l'agenda !

- Pratiquer régulièrement une respiration plus consciente, plus profonde, plus complète, qui va agir directement sur mon état d'esprit
- Entraîner mon esprit à moins "réagir" à chaud et à tout
- Observer mes variations d'humeur pour essayer de comprendre ce qui en est à l'origine et ainsi mieux me connaître et être en mesure d'agir
- S'exercer à une forme de légèreté pour travailler sérieusement sans se prendre au sérieux
- Participer à une session de yoga ou de méditation

2 - AMPLIFIE TA PRÉSENCE

“ Prendre un tapis de yoga et suivre l’enseignant ne suffira pas immédiatement à rendre heureux dans sa vie si cette pratique n’est pas enrichie par un dialogue avec soi et la présence à soi. ”

Voici 3 façons d'amplifier ta présence à toi et aux autres

1- Tu dois bien te connaître (Tête)

- Qui suis-je ? Au-delà de mes rôles?
- Qu’est-ce qui est important pour moi et non négociable (tes valeurs)?
- Tes forces, talents innés?
- Tes zones d’ombre (Parties de toi que tu n’as pas envie de montrer) ?
- Quel type de leader suis-je?

La conscience de tes motivations, tes forces, tes limites et une bonne compréhension de ta dynamique humaine va s’exprimer à travers un **leadership authentique**.

2- Être à l’écoute de ton cœur (Émotionnel)

- Qu’est-ce qui me tient à cœur?
- Qu’est-ce que j’ai à offrir?
- À quoi suis-je appelé à contribuer?
- Dans le contexte, qu’est-ce que j’ai à transmettre?
- Comment j’ai envie que les gens se sentent en collaborant avec moi?
- Qu’est-ce que je souhaite que les gens retiennent de moi?

En étant à l’écoute de la partie des sentiments et de ta réalité affective, tu pourras ressentir davantage et **créer des liens vrais et de confiance**.

3- Agir en cohérence (Corps)

- Est-ce que j'agis en cohérence avec mes valeurs?
- J'agis à partir de quelle intention?
- Quel sera l'impact de ma décision (sur mes collaborateurs et sur mon organisation)?
- En prenant de la hauteur, est-ce que mes actions contribuent aux objectifs désirés?

“ Plus tu agis en cohérence avec tes valeurs, plus tu agis en authenticité et plus tu parviendras à retrouver ton énergie, à agir de manière innovante et inspirante. ”

Maintenant que tu es davantage présent à toi, tu pourras l'être pour les autres. Le secret de la connexion humaine c'est la **qualité de présence!** Et l'écoute fait partie intégrante de la présence. Et, surtout, écouter pour comprendre et non pour répondre.

Ce n'est pas le fruit du hasard si nous avons deux oreilles et une bouche! Écouter est aussi un exercice d'attention que vous devez développer si vous désirez créer des relations de confiance.

Voici les réponses les plus fréquentes lorsque je demande aux gens ce qui se passe lorsqu'ils se sentent écoutés par leur dirigeant :

- Je me sens important et je suis motivé
- Ça augmente ma confiance
- J'ai envie de contribuer davantage
- Je me sens reconnu et engagé

Alors en trois mots : **ÉCOUTEZ, ÉCOUTEZ ET ÉCOUTEZ...**

3 - AJUSTE TA POSTURE

Pourquoi dans une situation X, le leader va pouvoir agir et être suivi par son équipe?

C'est tout simple, il adopte la bonne posture!

Comme on dirait en Yoga, il se place au bon endroit, il est juste dans ses gestes et est tout en présence. Il **est** et il **fait** dans le contexte.

« Être souple en gestion, ça veut dire être humain et ouvert, s'adapter aux autres et aux situations et adopter la bonne posture qui permet d'atteindre l'objectif désiré. »

En gestion, comme en yoga, il y a différents types de posture à utiliser selon le besoin et le contexte. Voici **3 types** de postures accessibles pour tous et que tu pourras mettre en pratique selon tes besoins et objectifs.

LES POSTURES DEBOUT

Lorsque tu dirige et que tu n'es pas ancré, tu risques de te sentir agité et voici l'impact sur ton leadership :

- Agitation
- Prise de décision qui ne sont pas réfléchies
- Être sous stress
- Difficultés relationnelles
- Manque de clarté

Tu pourras donc adopter la posture dans les situations suivantes :

- En cas de doute
- Baisse de confiance
- Éparpillement

IMPACT de la posture : Bien t'ANCRER, revenir à tes bases, solidifier ta confiance

“ Le bon professeur de Yoga, comme le bon leader, n'est pas celui qui enseigne à la perfection les postures, mais celui qui reconnaît et accueille les différentes facettes de la nature humaine dans ses élèves. ”

POSTURE DE L'ARBRE :



POSTURES DU GUERRIER :

Dans les moments plus difficiles,, retrouvez la pratique des guerriers pour vous inspirer et vous donner la force nécessaire de répondre adéquatement aux défis qui se présentent. Le guerrier/la guerrière est celui ou celle qui prend l'énergie de la réaction pour en faire une réponse positive.



LES EXTENSIONS :

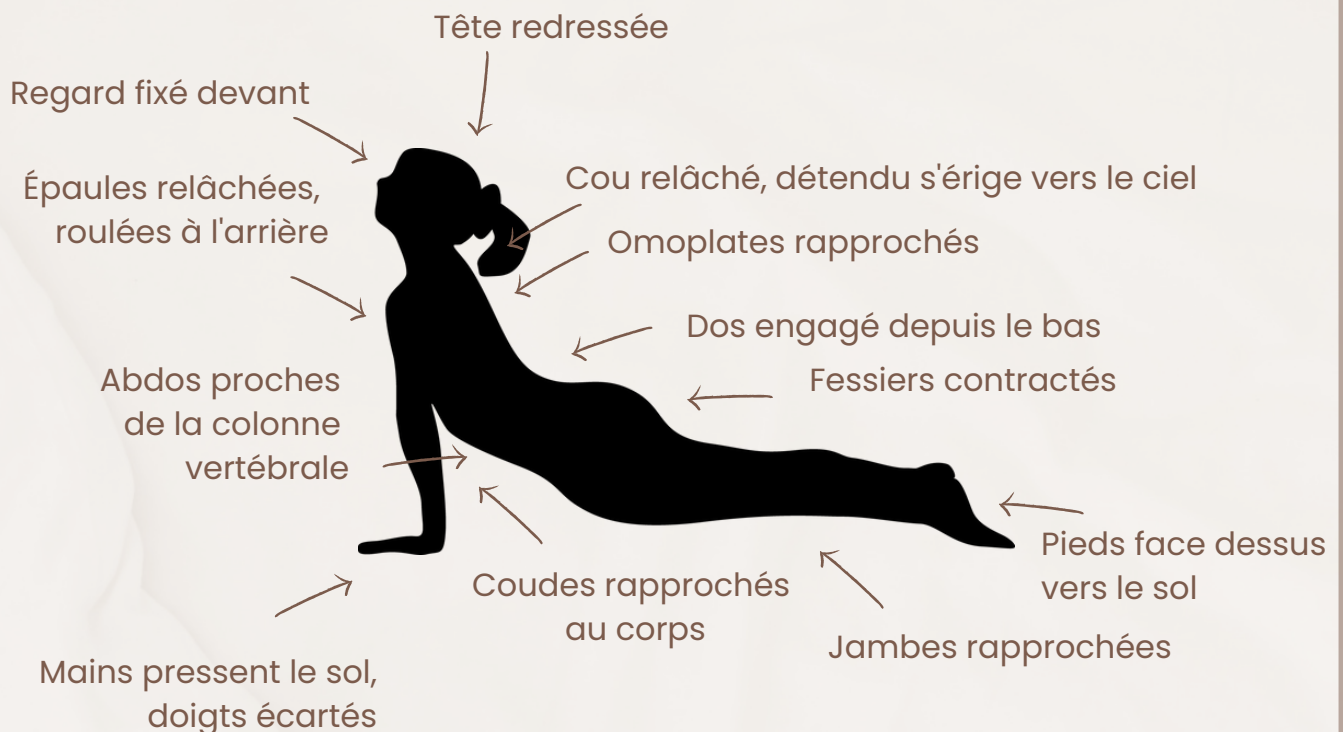
La rigidité est à l'opposé de la flexibilité! Dans le contexte actuel où le changement est permanent, l'agilité est une compétence essentielle pour « survivre » dans l'incertitude.

Tu pourras donc adopter la posture dans les situations suivantes :

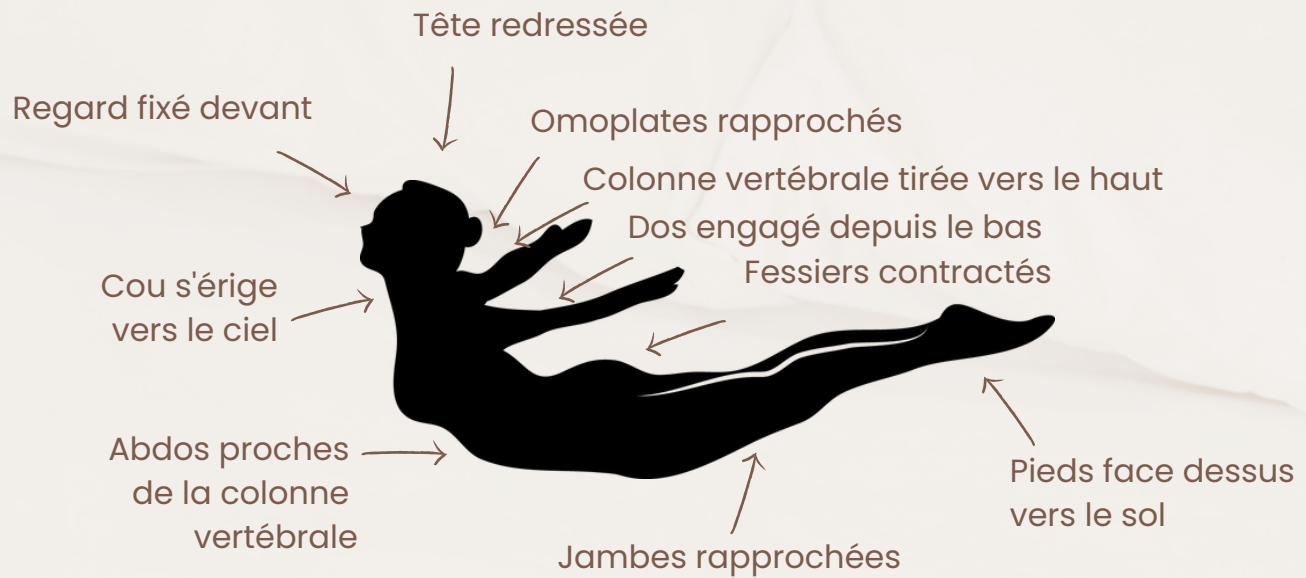
- Difficulté à faire face au changement
- En mode résistance
- Repli sur soi, fermeture

IMPACT de la posture : Faire preuve d'agilité, d'ouverture, donne de l'énergie

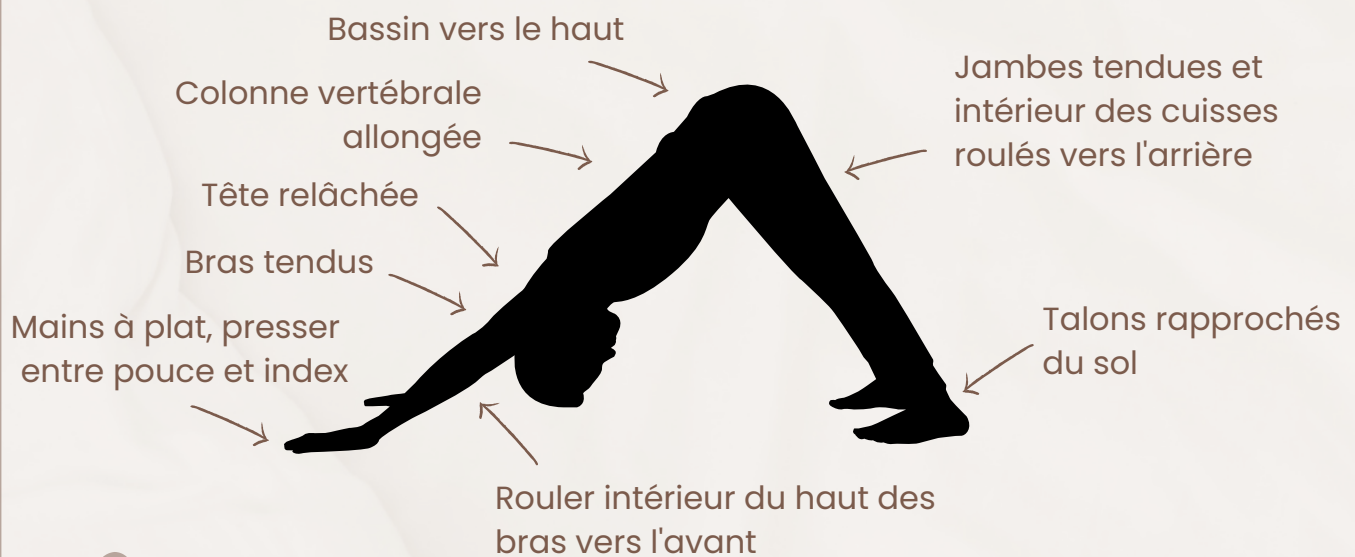
POSTURE DU COBRA :



POSTURE DE LA SAUTERELLE :



POSTURE DU CHIEN TÊTE EN BAS :



LES POSTURES AU SOL :

« Si tu ne prends aucun moment pour t'arrêter, t'observer prendre une respiration, tu risques d'avoir des étourdissements pendant un bon moment et ne plus savoir dans quelle direction tu dois aller ni comment te positionner »

Comment on fait ça? En prenant de la hauteur!

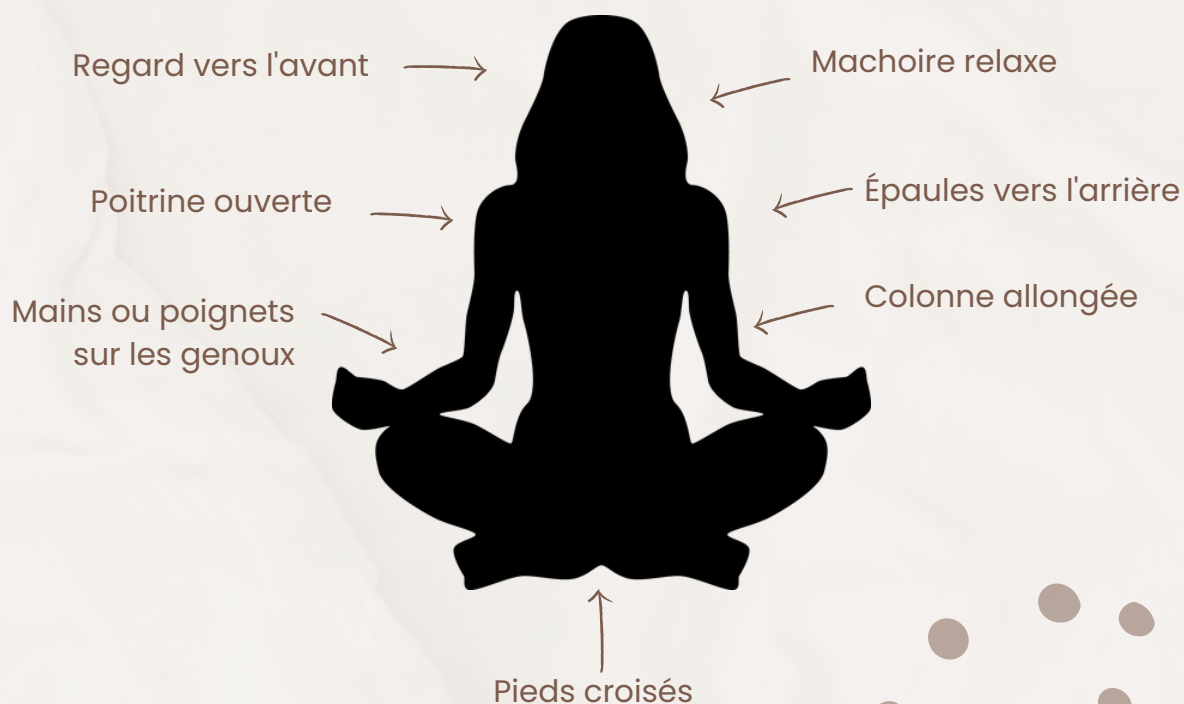
Prendre de la hauteur, c'est créer l'espace nécessaire à l'observation de ce qui est et ce qui vient sans jugement. Cet espace peut prendre différentes formes, c'est développer ta capacité à écouter, à ressentir pour décider avec clarté,

Tu pourras donc adopter la posture dans les situations suivantes :

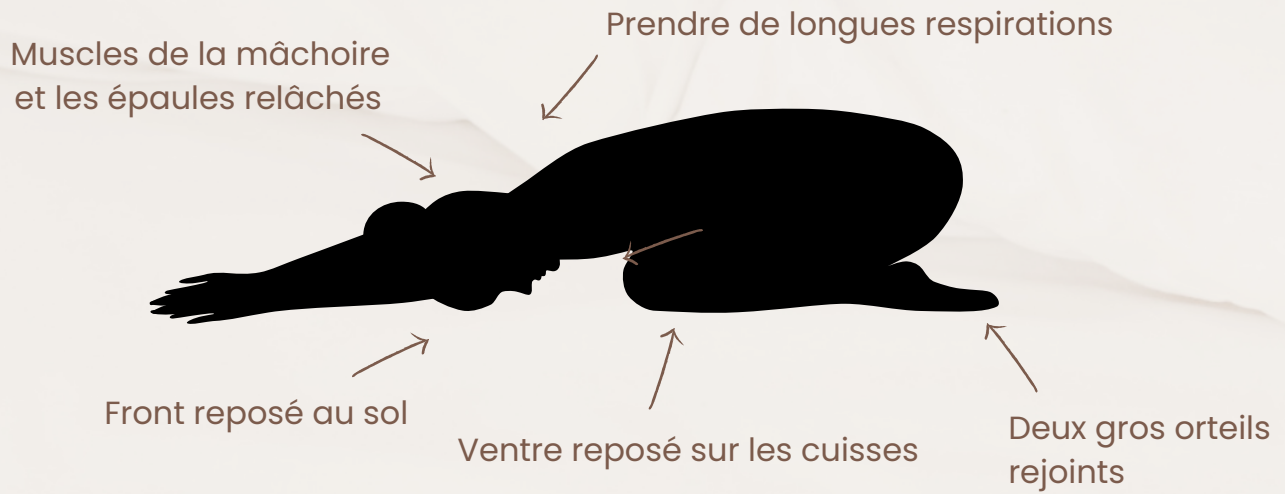
- Agitation
- Manque de clarté
- Stress

IMPACT de la posture : Prendre du recul et revenir au calme pour voir plus clair, ramène dans l'instant présent

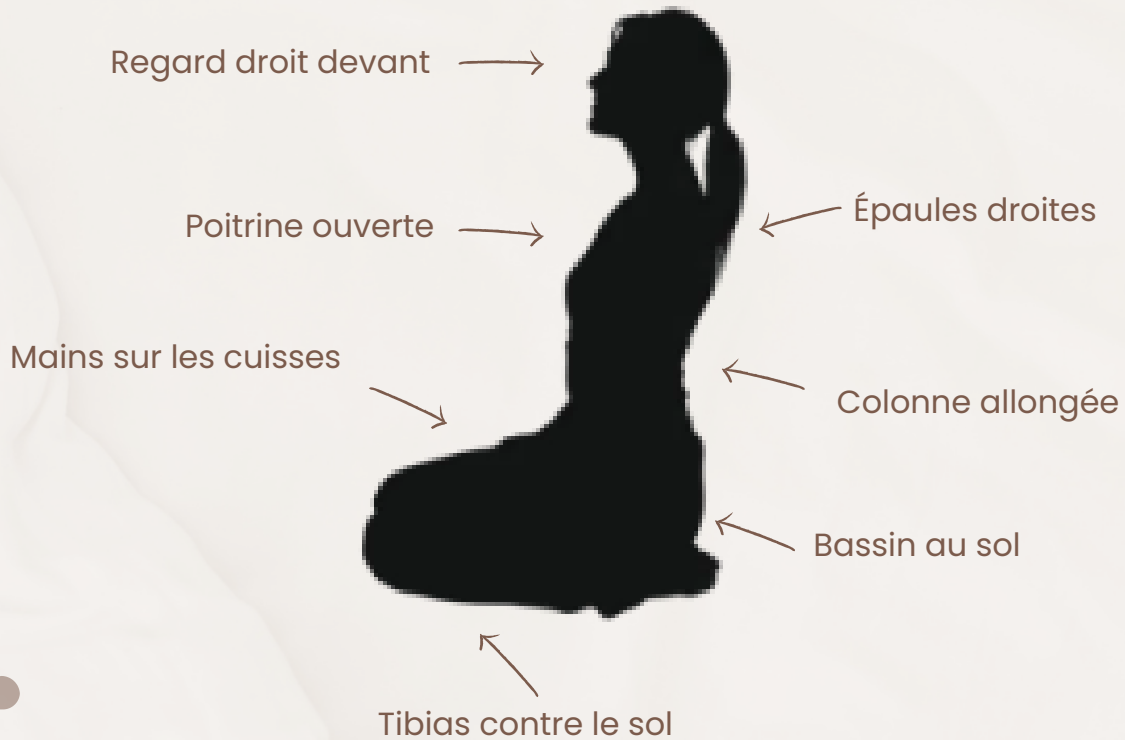
MÉDITATION SUR UN COUSSIN OU UN BLOC :



POSTURE DE L'ENFANT (LÂCHER-PRISE) :



POSTURE DU HÉROS :



4 - AFFINE TON ÉTHIQUE

Cultiver les fondements éthiques du yoga : l'**équanimité**, la **joie**, la **compassion** et la **bienveillance** dans ses principes de leadership, invite le leader à *diriger comme un yogi*.

" Diriger comme un yogi c'est alors être guidé par une envie de **contribuer**, être centré sur l'impact de mes attitudes et choix, et vérifier si l'impact est aligné avec les objectifs, conforme pour l'organisation, moi et l'équipe."

ÉQUANIMITÉ :

Le leader équanime démontre sa faculté à conserver son **équilibre** émotionnelle, et celui de son équipe par exemplarité, dans les situations difficiles et incertaines avec confiance et lucidité. Il a la capacité d'observer et d'analyser sans tomber sous le coup des émotions, de conserver une certaine neutralité, de ne rien prendre pour personnel, de rester focalisé sur le problème à régler et surtout, par son comportement, d'apaiser les agressivités.

JOIE :

Qui aspire à suivre des leaders abattus ? Un leader est avant tout un être doté d'une forte **énergie vitale** et qui se gère avant de gérer. On le suit parce que son énergie et sa joie de vivre sont contagieuses. Elles se traduisent dans son attitude, dans sa vision et dans ses actes.

On comprend dès lors que la joie de vivre est l'essence même du Leadership qui vise à se transformer de l'intérieur en tant qu'individus et en tant qu'organisations. Elle mérite donc toute notre attention et tout notre engagement. Ton rôle c'est de t'assurer que tu n'éteignes pas le feu sacré en toi, c'est de renouveler continuellement ton énergie.



COMPASSION :

Un leader compatissant est celui qui prends le temps d'appliquer une pensée compatissante envers les résolution de problèmes au monde qui l'entoure. Réfléchis à la manière dont la compassion pourrait s'y appliquer ainsi qu'aux différentes parties impliquées. Comment la situation pourrait-elle être abordée du point de vue d'une **motivation bienveillante** qui souhaite vraiment profiter à toutes les parties impliquées et ne nuire à personne ? Envisage de regarder les situations d'un point de vue compatissant. Plus tu t'entraînes à adopter une perspective bienveillante, sage et compatissante, plus cela deviendra facile et tu remarqueras que finalement cette façon de penser devient automatique.



BIENVEILLANCE:

Le leader bienveillant est celui qui fait preuve d'éthique dans chacune de ses décisions, qui trouve des missions stimulantes pour chacun comme pour l'ensemble de l'équipe, qui inspire tout le monde à donner son 110% et qui veille à agir pour le bien commun. Tout ça à la fois. Plus un leader a le souci d'apporter des changements positifs et constructifs, plus il favorise l'émergence du meilleur de chacun dans son travail, pour le plus grand profit du collectif. En résumé, c'est de travailler ensemble vers un objectif commun, avec nos forces, nos limites ainsi que notre capacité d'adaptation dans la **non-violence.** »

«En tant que leader, n'oublie jamais que tu es ton outil PREMIER. Le changement que l'on souhaite apporter passe d'abord par une transformation personnelle, qui part de ta boussole intérieure.»

LES 10 PRINCIPES DU LEADER-YOGI

En terminant, voici quelques principes pour te guider à développer le leader-yogi en toi.

Question de bien intégrer chacun des principes, applique un principe par semaine pour les 10 prochaines semaines, il sera beaucoup plus facile de les intégrer ;)

- 1 Je suis dans le moment présent aussi souvent que possible

- 2 Je travaille ma respiration, ma source d'aide à la présence et j'accepte d'avoir besoin de respirer

- 3 Je m'observe et m'accueille dans mes zones d'ombres et de lumières

- 4 Je pratique la bienveillance et le non-jugement envers moi et dans mes relations

- 5 Je prends ma juste place

- 6 J'accueille ma vulnérabilité et celle des autres

- 7 Je travaille et adapte ma posture en fonction de ce qui est

- 8 J'apprivoise mes besoins et limites pour ne pas subir de l'extérieur, mais à partir de ma boussole interne

- 9 Je pose des actions en cohérence avec ma tête, mon cœur et mon corps

- 10 Je fais de mon mieux, tout simplement

Tu veux faire un pas de plus vers ton *Leader yogi* ou encore découvrir les possibilités :

Leader d'impact
Programme d'accompagnement

Mes services
www.sandragagne.com



Tu as des questions ?

Écris-moi à :
info@sandragagne.com

