

## **Au cœur de l'humain**

**Itinéraire de développement personnel  
et de perfectionnement professionnel**

Développer la connaissance de soi et la compréhension des autres •  
Découvrir ses ressources cachées et ses potentiels méconnus et les déployer  
dans sa vie • Accéder à sa puissance personnelle et s'affirmer • Augmenter  
ses capacités d'influence et de leadership • Aiguiser son attention et sa  
vigilance • Développer ses compétences comportementales

**EDOUARD STACKE**

06 80 42 11 49 - [edouard.stacke@100ways.net](mailto:edouard.stacke@100ways.net)

[www.edouardstacke.fr](http://www.edouardstacke.fr) - [www.100ways.net](http://www.100ways.net) - [www.respirologie-france.com](http://www.respirologie-france.com)

# Au cœur de l'humain

## Itinéraire de développement personnel et de perfectionnement professionnel

### Finalités de l'itinéraire proposé :

Le chemin de vie et le parcours professionnel sont des opportunités d'explorer et d'utiliser ses ressources. Il est précieux, en parallèle, d'aller découvrir des potentiels méconnus et d'apprendre à les mettre en œuvre, de développer de nouvelles compétences comportementales et de nouvelles stratégies d'action pour disposer pleinement de toutes ses capacités et créer une dynamique d'épanouissement personnel et de réussite professionnelle.

### Pour qui ?

- Toute personne désireuse de se développer et de donner toute sa mesure
- Les leaders de projet et managers qui ont la charge d'impulser et d'orienter d'autres personnes
- Les professionnels de l'accompagnement (coachs, formateurs, consultants, psys, entraîneurs, etc...)
- Les praticiens en respirologie certifiés Vital'Respir (certains modules de formation en complément du cycle de formation certifiante à la respirologie méthode Vital'Respir, permettent d'obtenir le niveau Perfectionnement). Chaque module peut être suivi isolément. Les professionnels s'inscrivant pour tout l'itinéraire pourront bénéficier de supervision individuelle, pour assurer l'appropriation maximale

### Avec qui ?



**Edouard STACHE** : Psychosociologue (EHESS), consultant-coach international depuis 30 ans. Directeur associé et fondateur de 100 Ways, créateur de la méthode de respirologie Vital'Respir, Président de l'Association de Promotion de la Respirologie et de l'Education à la Santé (A.P.R.E.S), ancien professionnel de la santé, ancien Chargé de Cours des Universités (Montréal, Master RH Paris V, Paris-Dauphine, IAE Nancy). Auteur de : « La liberté de s'accomplir » (Le Souffle d'Or-2014), « Les vertus de la respiration » (Guy Trédaniel Editeur-2013), « Construire des modes de coopération durable avec la Russie » (100 Ways-2009), « Coaching

d'entreprise », (Editions Village mondial-2000), « L'Effet Booster » avec Ellen Bessis (Dunod-1992), Co-auteur de « L'entreprise humaniste » (Ellipses). Conférencier Clubs Dirigeants, Membre de la Guilde des Consultants Russes, de Sietar France, association internationale d'interculturalistes. Edouard STACHE coache et accompagne des dirigeants et des équipes de direction de grandes entreprises françaises et internationales dans leurs évolutions managériales et leurs projets de changement. Il entraîne le management à intégrer dans leurs pratiques les méthodes du coaching individuel et d'équipe, pour développer une culture du leadership inspirant et mobilisateur et du management de la performance collective. Il a formé des centaines de coachs au coaching individuel et d'équipes, transféré la méthodologie du coaching à des sociétés de conseil et instituts du management. Il a formé de très nombreux professionnels de la santé aux thérapies psychocorporelles en Europe et au Canada (1980-1990). Il forme, avec un réseau d'experts complémentaires, des professionnels de l'accompagnement à la méthode de respirologie Vital'Respir, dans un cycle de formation certifiante.

<p><b>MODULE 1 : « Entraînement à la maîtrise du souffle » - 1 jour</b> Fontaine inépuisable d'énergie, le souffle conscient nous guide dans des zones inconnues et nous donne accès à des ressources nouvelles.</p>	<p><b>Samedi 14 janvier 2017</b>  <b>Paris</b></p>
<p><b>MODULE 2 : « Chevaucher le tigre » - 1 jour</b> Affirmation de soi et accès à la puissance personnelle. Du bon usage de cette puissance. Représentations de soi, dimension symbolique et identité. <i>Ce module est indispensable pour avoir la possibilité de participer au module 6</i></p>	<p><b>Samedi 11 février 2017</b>  <b>Paris</b></p>
<p><b>MODULE 3 : « Méditation et lâcher-prise » - 2 jours</b> <b>En co-animation avec Christian Miquel</b> Prendre du recul, se recentrer, s'abandonner avec confiance, découvrir sérénité et paix intérieure.</p>	<p><b>Samedi 18 et dimanche 19 mars 2017</b>  <b>Trouville (en bord de mer)</b></p>
<p><b>MODULE 4 : « Voyage intérieur » - 5 jours en résidentiel</b> Aller à la découverte de soi et des autres, prendre conscience de ses scénarios de vie et les revisiter, prendre de la hauteur et redéfinir ses priorités, puiser dans ses sources d'inspiration et donnez forme à des projets porteurs de sens.</p>	<p><b>Du Samedi 29 avril au mercredi 3 mai 2017 inclus</b>  <b>Charente</b></p>
<p><b>MODULE 5 : « Coaching d'équipes performantes » - 2 jours</b> Développer le collectif, fédérer, impulser et piloter un projet, faire réussir une équipe. <i>Réservé aux managers, leaders de projet et consultants, coachs et formateurs. Chaque participant recevra la version numérique du livre «Coaching d'entreprise »</i></p>	<p><b>Mardi 9 et mercredi 10 mai 2017</b>  <b>Chamonix</b></p>
<p><b>MODULE 6 : « Leadership et capacités d'influence » - 1 jour</b> Caractéristiques d'un leader inspirant, auto-évaluation, exploration des ressorts du leadership (générer la confiance, stimuler l'innovation, partager une vision, tracer le chemin, encourager). Impliquer, lever les objections, convaincre, faire adhérer ; autant de registres où l'entraînement est indispensable. <i>Ce module ne sera accessible qu'aux personnes ayant participé aux modules 2 ou/et 5</i></p>	<p><b>Samedi 20 mai 2017</b>  <b>Paris</b></p>
<p><b>MODULE 7 : « Etre et agir dans le monde » - 1 jour</b> Grace au corps conscient, se situer dans l'espace, canaliser son mouvement, trouver le rythme juste et le bon niveau d'énergie, choisir sa trajectoire, avoir une intention ferme et claire, ainsi que la volonté d'aboutir.</p>	<p><b>Samedi 24 juin 2017</b>  <b>Paris</b></p>
<p><b>MODULE 8 : Supervision - 2 jours</b> Pour coachs, consultants, formateurs, professionnels de la relation d'aide, accompagnants. Décodage des comportements et dimensions de l'inconscient. Modes cognitifs. Ecoute active et feed-back. Usage des métaphores et des visualisations. Stratégies d'accompagnement individuel et en groupe.</p>	<p><b>Samedi 14 et dimanche 15 octobre 2017</b>  <b>Paris</b></p>

#### **PRIX & MODALITES D'INSCRIPTION :**

**Professionnels :** prix de l'itinéraire complet - **14 jours** : 2.600 € - Prix par module : mod. 1, 2, 6, 7 : 200 € - mod. 3, 8 : 360 € - mod. 4 : 900 € - mod.5 : 500 €

**Particuliers :** prix de l'itinéraire (hors modules 5 et 8) - **10 jours** : 1.000 € - Prix par module : mod. 1, 2, 6, 7 : 100 € - mod. 3 : 180 € - mod. 4 : 600 €

Pour chaque module, l'adresse sera communiquée à l'inscription.

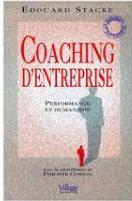
**Pour vous inscrire, adresser un mail à [edouard.stacke@100ways.fr](mailto:edouard.stacke@100ways.fr)**

**Pour l'itinéraire complet pour les professionnels, joindre un courrier de motivation et un CV**



**« L'effet Booster » - Edouard Stacke - Ellen Bessis - (Dunod, 1992)**

Donner aux hommes la possibilité d'exprimer et d'investir leur potentiel pour assurer le développement de l'entreprise : telle est la préoccupation essentielle des managers d'aujourd'hui. La méthode BOOSTER a pour objectif de contribuer à ce développement des hommes et organisations en parallèle. Elle apporte des clés pour démarrer plus fortement, pour donner une nouvelle impulsion. Elle permet à tout individu de piloter sa vie en cernant l'objectif et en l'atteignant dans l'équilibre...



**« Coaching d'entreprise » - Edouard Stacke avec la contribution de Philippe Cosson - (1<sup>ère</sup> édition : Village Mondial, 2000 - 2<sup>ème</sup> édition : 100 Ways 2005)**

Êtes-vous un manager-entraîneur ? Du coaching des managers aux managers coachs Du coaching individuel au coaching des équipes et des organisations Deux aspects essentiels du coaching sont au cœur du livre d'Édouard Stacke : le coaching des salariés par les managers et les cadres, et le coaching des équipes et des entreprises elles-mêmes. Le concept de " manager-entraîneur " ...



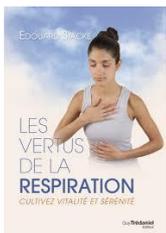
**« Développer des modes de coopération durables avec la Russie » - sous la direction de Edouard Stacke et Gilles Forestier (100 Ways, 2009)**

Pour réussir le développement à l'international, il est vital d'accéder à la compréhension des mécanismes culturels et institutionnels. La Russie qui semble si proche, est en fait un monde complexe qui ne se dévoile pas facilement. Bénéficiez des retours d'expériences de dirigeants et managers d'entreprises, d'analyses complémentaires de chercheurs, universitaires, consultants russes et français.



**« L'entreprise humaniste » - Sous la Direction de Jacques Horowitz, Fondateur des maisons de séminaires Chateauform, avec les contributions de Edouard Stacke et d'une équipe de 25 consultants, (Ellipses, 2013)**

Qu'est-ce qu'une entreprise humaniste ? C'est une entreprise qui a fait le choix du management par les valeurs plutôt que par les règles, et qui met les hommes et les femmes au cœur de l'entreprise au lieu de la performance. Une équipe de vingt-six consultants dévoile dans cet ouvrage les clés pour comprendre, mettre en place et faire vivre cette nouvelle forme de management, illustrée par des exemples concrets d'expériences réussies...



**« Les vertus de la respiration » - Edouard Stacke (Guy Trédaniel Éditeur, 2013)**

La respiration – fonction vitale de l'organisme – nous accompagne jour et nuit tout au long de notre vie sans que nous lui accordions l'importance qu'elle mérite. Activité physique méconnue car autorégulée, elle nous alimente en permanence sur un mode spontané et inconscient. Et pourtant, le plein usage du potentiel de la respiration consciente est la garantie d'un meilleur équilibre physique, énergétique, affectif et psychique. Grâce à cet ouvrage, vous allez comprendre les mécanismes psychophysiologiques de la respiration ainsi que leurs effets sur la santé, l'humeur, la vigilance, le comportement...



**« La liberté de s'accomplir » - Edouard Stacke (Souffle d'Or, 2014)**

Des clés pour trouver l'accomplissement dans notre vie : faire les bons choix, les assumer, et se réaliser en suivant sa voie vers le bonheur. Qui sommes-nous ? Quel sens donner à notre vie ? Comment accorder nos rêves et nos ambitions à nos choix de vie ? Comment gérer les crises de l'existence et faire les bons choix aux carrefours de nos vies ? Ou plus simplement : comment mener une vie équilibrée et heureuse et s'accomplir pleinement ?

**EDOUARD STACKE**

06 80 42 11 49 - [edouard.stacke@100ways.net](mailto:edouard.stacke@100ways.net)

[www.edouardstacke.fr](http://www.edouardstacke.fr) - [www.100ways.net](http://www.100ways.net) - [www.respirologie-france.com](http://www.respirologie-france.com)