



Diriger avec cohérence : pensée torsionnelle et santé du leadership

Cours Professionnel C5E · 26 - 29 mai 2026

20 heures

Dirigé par Luis M. Vinuesa

Pourquoi ce cours ?

Ce cours professionnel de **20 heures** propose une formation rigoureuse et appliquée aux leaders, cadres et managers intermédiaires qui souhaitent exercer leurs responsabilités selon un modèle plus intégré et durable.

Au cours de **10 sessions de deux heures**, en mode présentiel ou hybride, une compréhension approfondie du leadership en tant que processus **cognitif, corporel et relationnel** est développée.

Le cours introduit la **logique torsionnelle** comme cadre de compréhension et de gestion de la complexité organisationnelle : maintenir les exigences du commandement sans sacrifier l'humanité, la clarté ou la cohérence interne.

Trois dimensions du leadership intégral

La proposition articule trois dimensions fondamentales de la performance professionnelle :



Cognitive

Penser avec profondeur et attention soutenue dans des contextes de haute complexité.



Corporelle

Gérer le stress, le sommeil et l'énergie vitale comme base de la prise de décision.



Relationnelle

Créer des environnements de travail cohérents, où la présence et le calme sont des axes de décision.

Méthodologie et format

20 HEURES

10 SESSIONS

PRÉSENTIEL / HYBRIDE



Exposé théorique

Support visuel rigoureux (30–40 min par session).



Études de cas et dynamiques de groupe

Analyse de situations réelles et travail collaboratif.



Exercices pratiques

Respiration, attention et microgestion du rythme de travail.



Journal de réflexion

Journal torsadé de leadership et évaluation continue.

SESSION 1

Le bruit intérieur : le leadership en saturation

Nous abordons l'**anxiété du leadership** comme un excès d'attention et un déficit de silence. La notion de «bruit organisationnel» est introduite et l'axe HPA ainsi que la neurophysiologie du stress sont explorés.

Pratique

Diagnostic du bruit personnel (matrice stimuli/repos) et respiration 4–6 appliquée à la pause exécutive.

Évaluation

Fiche d'auto-observation quotidienne.

Le sommeil qui s'échappe : repos et lucidité décisionnelle

Le sommeil comme base de la performance cognitive et émotionnelle. L'**échelle PHN** est introduite comme outil d'autosoins et la prise de décision en situation de privation de repos est analysée.

Contenus clés

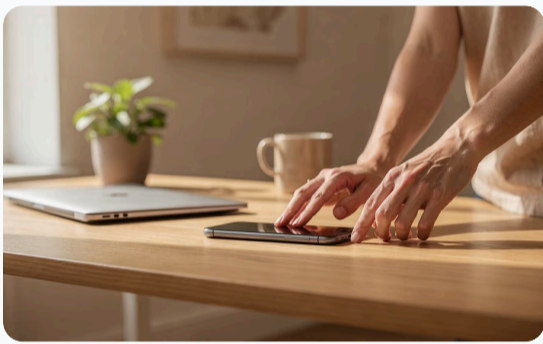
Neuroscience du sommeil,
chronobiologie
professionnelle et culture de
productivité toxique.

Pratique

Conception du rituel
nocturne du leader et
analyse de cas de décisions
erronées dues à un manque
de repos.

SESSIONS 3 ET 4

Concentration numérique et régulation émotionnelle



S3 · Le corps numérique

Impact de l'environnement numérique sur l'attention. La « courbure d'écran » est introduite comme outil de refonte comportementale. Dopamine, multitâche, hygiène numérique et pensée profonde.



S4 · Respirer ce qui n'est pas nommé

La respiration comme outil d'autorégulation physiologique et émotionnelle. Voie vagale, variabilité de la fréquence cardiaque (VFC), respiration torsionnelle et intéroception et leadership résonant.

Lumière, mouvement et lien : le triangle minimal de l'équilibre

Le triangle Λ - M - V (lumière, mouvement, lien) est appliqué à l'organisation et des routines de récupération d'énergie sont conçues.



Lumière (Λ)

Chronobiologie et rythme circadien au travail.



Mouvement (M)

Mouvement conscient dans la gestion du stress.



Lien (V)

Co-régulation et lien au sein des équipes.

Pratique : cartes d'énergie quotidienne et conception du triangle minimal personnel et d'équipe.

Anxiété sociale et appartenance : le leadership comme champ de résonance

Révision de l'**anxiété sociale dans les contextes hiérarchiques** et promotion de l'appartenance sans dépendance.

Théorie de l'attachement appliquée

Comprendre les schémas d'attachement qui influencent le style de leadership.

Communication empathique

Regard non défensif et cohérence affective dans la culture d'entreprise.

Pratique

Observation du ton relationnel et analyse de cas : «autorité sans autoritarisme».

SÉANCES 7 ET 8

Objectif et micro-habitudes durables



S7 · Sens et objectif

Reconstruire la notion d'objectif à partir de la cohérence, non de l'exigence. Micro-objectif quotidien. Exigence de soi vs. sens. Écriture réflexive et feedback entre pairs.



S8 · Micro-habitudes torsionnelles

Neuroplasticité et habitude. Courbe de consolidation (≈ 66 jours). Conception d'ancrages quotidiens. Plan de micro-habitudes torsionnelles de 3 minutes par jour et introduction à l'enregistrement de cohérence.

Rituels de réparation et le corps comme lieu de retour

S9 · Rituels de réparation

La notion de rite appliquée au leadership. Fonction régulatrice du rituel, espaces symboliques en entreprise et écologie émotionnelle du commandement. Conception de rituels de fin de journée ou de projet.

S10 · Éthique et cohérence

Intégrer corps, esprit et action directive. Éthique torsionnelle : cohérence, lenteur et présence. Prise de décisions dans le calme. Méditation guidée : «Le leader qui écoute son propre pouls».

Parcours complet : 10 sessions

Un itinéraire progressif allant de l'autodiagnostic à la consolidation d'un modèle de leadership intégré et durable.

Évaluation et matériel

Évaluation finale

Présentation d'un **Plan de Leadership Torsionnel** (2–3 pages) :

- Diagnostic du bruit intérieur
- Stratégies de respiration et de rythme
- Refonte des habitudes
- Rituels de cohérence pour votre équipe

Matériel fourni

- Carnet de travail du participant
- Livre : *Anxiété, sommeil et sens* (Amazon, 2025)
- Échelle PHN adaptée au leadership
- Modèle triangle Λ –M–V
- Bibliographie essentielle et lectures complémentaires

Résultats attendus

À la fin du cours, les participants auront développé des compétences concrètes pour un leadership plus conscient et durable :



100%

Autorégulation

Amélioration de la gestion du stress et de la qualité du sommeil.



100%

Attention et présence

Augmentation de la lucidité dans la prise de décision.



100%

Réduction de l'anxiété

Diminution de l'anxiété sociale organisationnelle.



100%

Cohérence intégrée

Le corps comme instrument de cohérence, de communication et de micro-habitudes durables.



Habiter le commandement sans perdre l'humanité

Cours Professionnel C5E · Du 26 au 29 mai 2026 · 20 heures · Mode présentiel.

Réservez votre place et transformez votre façon de diriger par la cohérence, le calme et la présence.

Partagez cette publication avec les leaders qui ont besoin d'entendre ceci.

Informations pratiques et inscriptions

Dates et horaires

- Dates : 26 au 29 mai 2026
- Horaires : Mardi au vendredi, 09h00–14h00
- Durée totale : 20 heures
- Modalité : Présentiel

Lieu de l'événement

**Antigua Casilla del Sereno - Asador
Aulago · Almería, Espagne**

Célébrer ce séminaire dans un environnement rural n'est pas seulement justifié par la tranquillité, mais par le changement de régime qu'il introduit. Le rural n'est pas uniquement le silence : c'est une autre échelle du temps, une autre relation avec l'espace et une autre logique de présence. La moindre fragmentation de l'attention, la distance physique par rapport aux circuits habituels et la matérialité du paysage modifient la façon dont le corps organise sa réponse. Il ne s'agit pas seulement de mieux se reposer, mais de sortir du cadre où l'exigence se reproduit automatiquement.

Dans un environnement rural, l'expérience ne se limite pas à la salle. Le déplacement, le climat, l'amplitude et la simplicité logistique font partie du travail structurel. Le rural agit comme un cadre qui désactive les inerties invisibles : il réduit la vitesse, modifie les priorités et permet que la suspension de l'impératif ait un sol réel. Il n'ajoute pas de techniques, mais modifie le contexte où le corps apprend à ne pas se pousser.



Prix et inscription

- Prix : 247 €
- Inscription : cre-cea.ch
- Délai : Jusqu'à cinq jours avant l'événement



Prérequis

- Profil : Leaders, dirigeants, cadres intermédiaires, superviseurs en milieu sanitaire
- Expérience minimale : 2 ans en gestion d'équipes
- Places limitées



Contact

- Email : info@cre-cea.ch
- Téléphone : +34 633882185, +41 764542429
- Web : cre-cea.ch