



La proposition Rend-Fort

Nos primo-accompagnements

Ce document et les informations qu'il contient sont strictement confidentiels et réservés à l'usage de la ou des destinataire(s). Tout usage, reproduction ou diffusion de ce document est strictement interdit.



Rend-Fort est un collectif qui anime et coordonne, sur l'ensemble du territoire national, un **réseau d'entraide et de solidarité multi-expertises** contribuant à l'**amélioration de la santé au travail**.

Sa mission: mettre au service du **plus grand nombre** (individus, collectifs) un ensemble de **pratiques reliant intériorité et extériorité** permettant de leur apprendre à **consolider, préserver** et, si besoin, **régénérer leur potentiel**, en d'autres termes, à faire les premiers pas sur le chemin d'un mieux-être au travail.

Rend-Fort : nos convictions

La **résilience** (individuelle et collective) **s'anticipe** et **s'apprend**. Les **connaissances** en matière de **consolidation, préservation et régénération du potentiel humain**, notamment les études scientifiques en neurosciences et l'expérience considérable acquise depuis plus de 30 ans au travers des Techniques d'Optimisation du Potentiel® /TOP par le monde militaire, constituent un **bien commun** qui doit pouvoir être mis au service du **plus grand nombre**. Personne ne doit être laissé à l'écart.

Rend-Fort : notre plus-value

Proposer des primo-accompagnements adaptés à vos besoins et à vos attentes, et vous permettant de gagner en autonomie.

Vivier humain adaptatif et altruiste, Rend-Fort regroupe des praticiens expérimentés et spécifiquement **formés à la gestion des situations de stress aigu** et capables d'agir de façon cohérente aux niveaux du corps, des émotions, du sens et de la cognition.

Issus d'univers culturels divers, permettant un brassage de techniques et d'approches complémentaires, les **accompagnants du collectif Rend-Fort partagent un même socle de valeurs**: adaptabilité, respect, bienveillance, volontariat, solidarité et ouverture d'esprit.



Rend-Fort : notre responsabilité

- Veiller à ce que toute demande d'accompagnement soit traitée par les professionnels les plus aptes à répondre aux questions posées et aux situations rencontrées.
- Garantir la cohérence et le suivi des primo-accompagnements par l'établissement

Rend-Fort : comment ça marche ?



Rend-Fort compte dans ses rangs **deux lauréats** de l'**Institut de l'Engagement** (promotion des "Engagés du Covid", automne 2020)

: **Emmanuel de Romémont** et **Constantin Gaillard**.

Nous remercions très sincèrement l'Institut de l'Engagement. C'est une **marque de reconnaissance** pour tout le travail déjà effectué et la place que Rend-Fort a pris au service de la société. C'est aussi un **encouragement** à persévérer dans la formalisation et la mise en oeuvre de notre proposition.

Nos accompagnements

1. Les Techniques d'Optimisations du potentiel®
2. La Méditation de Pleine Conscience
3. Le chant
4. L'accompagnement psychologique
5. Le coaching
6. La régulation attentionnelle
7. La communication Empathique
8. Le leadership et management de crise
9. Les Sas Rend-Fort

Techniques d'Optimisation du Potentiel

6 séances pour se régénérer et pour se préparer

Les protocoles ont été spécialement retravaillés pour s'adapter au contexte de la crise COVID-19

6 modules pour se régénérer et pour se préparer.

SELON LA MÉTHODE TOP

Technique d'Optimisation du Potentiel® développées au sein des Armées françaises.

Les modules ont été spécialement conçu pour s'adapter au contexte de la crise COVID-19 et s'adapter à vos disponibilités

module 1

Prise de conscience de sa respiration



5 MIN

module 2

Adapter sa respiration



5-10 MIN

module 3

Déconnexion flash



5 MIN

module 4

Régénération du potentiel opérationnel



25 MIN

Récupérer physiquement et psychiquement pour renforcer le potentiel et la vigilance et améliorer les relations interpersonnelles

module 5

Gestion positive de la transition



10 MIN

Développer la confiance et l'estime de soi par un feedback positif sur la journée, pour une satisfaction du devoir accompli, une motivation durable, l'adhésion au sens de la mission. Facilite la récupération et la qualité du sommeil

module 6

Projection mentale de la réussite



5-20 MIN

Organiser et gérer de ses ressources, mobilisation, optimisation de ses moyens, alignement, efficacité dans l'action et régulation de l'énergie, résilience accrue

Méditation de Pleine Conscience

Cheminer vers plus de présence à soi et aux autres

Une invitation à se reconnecter à ses propres capacités d'équilibre et de régénération

Contactez son expérience intérieure à travers 3 protocoles de 6 modules



15 MIN



30 MIN



45 MIN

Découvrez comment la pratique de la

MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

aide à prendre soin de vous,

à cheminer vers une reconnexion à vos propres capacités d'équilibre et de régénération, restaurer, nourrir et faire croître votre propre présence thérapeutique

1

Information et orientation

Présenter l'objectif général du parcours méditation, les contenus et modalités de mise en œuvre

2

Goûter à la conscience du corps

Explorer en douceur ses sensations

3

Se ressourcer dans son corps

Reconnaître et s'appuyer sur les sensations confortables

4

Inviter à une relation consciente aux expériences d'inconfort

Visiter sa propre réactivité à l'inconfort dans l'instant

5

Contactez ses capacités intérieures de régénération en pratiquant les S.T.O.P.

S'arrêter et respirer profondément
• Tourner son attention vers les sensations • Observer ce qui se passe dans le corps • Présence ouverte à tout

6

Bien veiller sur soi, prendre soin des autres

Se connecter à sa force intérieure, s'ouvrir en confiance, et cultiver sa présence thérapeutique

Chant

Trois tonalités pour explorer les vertus régénératrice du chant

Générer une nouvelle énergie de façon exponentielle, se connecter à son centre énergétique pour pouvoir retrouver ses appuis, s'ancrer dans la terre, chanter pour grandir

Écouter, ressentir, chanter 3 modules au choix selon vos envies et possibilités



20 MIN



40 MIN



60 MIN

Aller avec douceur et bienveillance vers une

DYNAMISATION VOCALE GLOBALE

au travers d'un parcours intégrant les trois piliers de la construction vocale :

- le corps,
- la respiration et l'éveil vocal.

Les 3 accompagnements chant proposés en individuel ou collectif ont été spécialement travaillés pour s'adapter au contexte Covid-19 et aider à vous préparer à faire face et à vous régénérer

module 1

Vivace

Ancrage au corps



20 MIN

Emploi de toutes les techniques d'auto massage et d'ouverture des zones du chant

Application des techniques Alexandre ou Feldenkrais

Déverrouillage des zones bloquées par le stress

module 2

Andante

Ancrage au corps

+

Respirer pour chanter



40 MIN

Conscientisation du souffle

Intériorisation pour une meilleure extériorisation

Ouverture du corps comme un instrument de musique

Jeu et travail diaphragmatique calme puis dynamique.

module 3

Adagio

Ancrage du corps

+

Respirer pour chanter

+

Éveil de la voix



60 MIN

Découverte de sa voix et de sa tessiture

Réinvestir son corps par le son Exprimer ses émotions par la voix

Reconnection avec l'espace de liberté intérieure

Nettoyage de l'être par des vibrations harmonieuses

Ce module pourra se terminer par l'apprentissage d'un chant ou d'une mélodie et d'un travail musical plus approfondi.

Soutien psychologique

Une invitation à prendre du recul et explorer ensemble le pouvoir de la parole

Une équipe de professionnels à votre disposition pour vous épauler et trouver votre équilibre

Vous offrir un espace de liberté,

D'ÉCOUTE
BIENVEILLANTE
ET DE PAROLE

Vous accompagner vers un mieux être psychique, émotionnel, physique et relationnel en :

Repérant ensemble vos difficultés

Bénéficiant d'une approche globale, personnalisée

Vous permettant de trouver des solutions adaptées

module 1

Gestion de l'urgence émotionnelle



5 à 20 MIN

Établir un lien de confiance

Accueillir la souffrance verbale ou non-verbale face à des situations inédites

S'ancrer dans le corps

via la respiration

Définir ensemble **vos besoins** et **attentes** pour les prochains accompagnements

module 2

Un moment pour soi



30 à 60 MIN

en entretien individuel

Se recentrer par la respiration en début de séance

Exprimer avec des mots votre souffrance et vos difficultés

Soulager des vécus douloureux, des problèmes personnels, familiaux, sociaux

Prévenir des répercussions psychiques

Travailler la vision et l'estime de soi

Expérimenter le pouvoir de la visualisation

module 3

Se ressourcer ensemble



60 à 90 MIN

en groupe de parole

Créer un cadre bienveillant, libre et non intrusif

Adapter les thèmes de discussion **aux besoins** du groupe

Trouver en groupe **une juste distance** émotionnelle

Se soutenir dans le partage et l'échange.

Renforcer la solidarité et l'adaptabilité du groupe **face** au contexte

Se recentrer sur sa propre intériorité pour repartir avec plus d' énergie et de sérénité

Coaching

Des modalités spécialement adaptées à votre environnement...
... pour résoudre les situations difficiles et reprendre confiance

PRENDRE SOIN DE SOI POUR MIEUX PRENDRE SOIN DES AUTRES

Nous vous accompagnons en coaching individuel ou collectif dans vos situations problématiques de changement, blocage, peur, charge émotionnelle, en faisant

ÉMERGER DES SOLUTIONS CONCRÈTES

et des actions au service de votre mieux être.

Vous écouter
questionner
Prendre de la hauteur
Vous remobiliser



30 MIN



1 H



2 H

Exemples de situation individuelle

Je suis tellement épuisée que je ne sais plus qui je suis



Je me régénère et je fais face de nouveau

Je suis stressé.e et en colère



Je transforme ma colère en action utile

J'ai peur d'attraper le COVID et de le ramener à la maison



J'accueille ma peur et je me protège

Je me sens impuissant.e et je ne vois pas d'issue possible



Je retrouve du sens et je reprends confiance

Exemples de situation collective

Dans l'urgence, nous sommes moins efficace et perdons du temps



Nous recréons de la cohésion, notre équipe redevient efficace

Nous ne nous sentons pas reconnus



Notre équipe reconnaît la qualité de son travail

Il y a de plus en plus de tension dans notre équipe



Nous prenons de la hauteur et résolvons ensemble nos problèmes

Sous pression, nous ne faisons plus attention à nos collègues



Nous cultivons une culture d'équité entre nous et de responsabilité de chacun



Régulation attentionnelle

Cultiver et stabiliser son attention pour mieux vivre le quotidien

Construire pas à pas une routine de concentration personnalisée vous permettant de révéler vos ressources et d'enraciner calme et équilibre

DE LA TENSION À L'ATTENTION...

Dans un quotidien bouleversé, l'attention peut être mise à rude épreuve

6 modules proposant une réponse progressive et individualisée pour Explorer, s'Approprier et Développer des mécanismes permettant une

RÉGULATION ATTENTIONNELLE efficiente

Savoir placer la bonne intention au bon moment

Faciliter le passage d'un contexte de vie à un autre, d'une tâche à une autre

Gagner en stabilité attentionnelle et en autonomie...

1 Poser les fondations



1 heure

"Je me sens dispersé"

S'accueillir,
Faire émerger
le vécu attentionnel du moment
Comprendre la notion de
"déséquilibre attentionnel"

2 Des distractions aux ressources



1 heure

"Je suis souvent ailleurs"

Identifier les distracteurs
Apprécier leur Impact physique et
émotionnel
Développer son propre
"Attentionmètre"

3 Explorer des stratégies mentales efficaces



1 heure

"Je cherche à me reconcentrer"

Comprendre
les mécanismes mis en jeu
Expérimenter des approches variées
sur l'attention dans le quotidien

4 Construire sa stratégie



1 heure

"Je sais revenir ici et maintenant"

Intérioriser ses réponses
personnelles
Structurer et s'engager
Ancrer des attitudes opérantes au
quotidien
Aller vers "l'équilibre attentionnel"

5 Vers une routine attentionnelle performante...



1 heure

"Je stabilise mon attention"

Définir un programme individualisé
cohérent
Valider sa mise en oeuvre

6 Partager et se projeter



1 heure

"J'ai confiance dans mes ressources"

Échanger sur la pratique et les
ressources acquises
Savoir adapter ses outils de
régulation
Cultiver la "souplesse attentionnelle"

Les Sas Rend-Fort 1 journée

Un parcours novateur inspiré de l'expérience acquise dans les Armées françaises intégrant dans un même lieu plusieurs disciplines complémentaires...
... pour vous permettre en très peu de temps de repartir avec plus d'énergie et de sérénité.

Un parcours en présentiel ajustable à vos besoins et vos attentes

20 à 25 personnes.

Pour

- Vous **ressourcer** au sein d'un collectif tant sur les plans émotionnel, physique et psychique;
- Vous **remobiliser** individuellement et collectivement;
- Renforcer votre présence à vous même et développer **vos propres capacités** thérapeuthiques;
- Vous appuyer sur la **solidarité** et la **synergie** du groupe;
- Repartir avec **plus d'énergie** et de sérénité et des pistes d'approfondissement;
- Débuter un **parcours** d'intériorité;
- Vous ouvrir **positivement** sur le **futur**.

AMORCER VOTRE RÉGÉNÉRATION



1 JOURNÉE

Une combinaison harmonieuse
TOP · MÉDITATION · CHANT ·
ENTRETIENS INDIVIDUELS

Pour que vous puissiez :

- **Ressentir** de la joie, plus d'énergie
- **Expérimenter** la force de la solidarité
- **Reprendre** confiance dans votre corps, vos capacités d'auto régénération
- **Repartir** avec une boîte à outils personnelle consolidée

CONSOLIDER VOTRE LEADERSHIP



1 JOURNÉE

Trois niveaux proposés :

1. Cadres intermédiaires
2. Cadres supérieurs
3. Hauts décideurs

**LEADERSHIP ET MANAGEMENT DE
CRISE + TOP** ou **MÉDITATION** ou
CHANT + ENTRETIENS INDIVIDUELS

Vous permettre de **gagner en alignement** dans votre **posture de leader** :

- Relation avec **soi**
- Relation avec les **autres**
- Relation avec un **environnement**
- Relation avec un **projet**

Les Sas Rend-Fort 2 ou 3 jours

Un parcours axé sur la préservation et la consolidation du potentiel humain intégrant dans un même lieu plusieurs disciplines complémentaire pour vous permettre d'approfondir et de repartir avec le plein d'énergie, de sérénité et de lucidité.

Un parcours en présentiel ajustable à vos besoins et vos attentes

20 à 25 personnes.

Pour

- Vous **ressourcer** au sein d'un collectif tant sur les plans émotionnel, physique et psychique;
- Vous **remobiliser** individuellement et collectivement;
- Renforcer votre présence à vous même et développer **vos propres capacités** thérapeuthiques;
- Vous appuyer sur la **solidarité** et la **synergie** du groupe;
- Repartir avec **plus d'énergie** et de sérénité et des pistes d'approfondissement;
- Débuter un **parcours** d'intériorité;
- Vous ouvrir **positivement** sur le **futur**.

VOUS CONSOLIDER ET GAGNER EN AUTONOMIE



2 OU 3 JOURS

Un parcours complet

TOP · MÉDITATION · CHANT · COACHING · CNV · SOUTIEN PSY · LEADERSHIP ET MANAGEMENT DE CRISE · ENTRETIENS INDIVIDUELS

Un choix à la carte parmi les disciplines Rend-Fort avec la possibilité d'avoir des entretiens individuels qui vous permettra de :

- Vous **approprier** les pratiques proposées
- Mieux vous **réguler**
- **Gagner** en conscience
- Vous **engager** avec sérénité sur le chemin de la **consolidation** et de la **préservation** de votre potentiel humain

CONSOLIDER VOTRE LEADERSHIP

2 OU 3 JOURS



Trois niveaux proposés :

1. Cadres intermédiaires
2. Cadres supérieurs
3. Hauts décideurs

Un parcours complet

avec pour axe majeur le leadership et le management de crise

Vous permettant, dans votre **posture de leader**, de **renforcer votre alignement**

- Relation avec **soi**
- Relation avec les **autres**
- Relation avec un **environnement**
- Relation avec un **projet**

Complété par une combinaison de disciplines Rend-Fort et d'entretiens individuels.