

Coaching d'Excellence pour Dirigeant Corps & Posture du leadership

Créé et animé par Michiko Fou

Ce programme *Corps & Posture du Leadership* est un coaching d'excellence. Il s'adresse aux femmes dirigeantes qui cherchent à dépasser leur plafond de verre. Dépasser définitivement leur sentiment d'illégitimité, de gérer les différentes pressions, résultats, légions de décisions, de responsabilités. Les choix et décisions s'appuient sur clarté et discernement pour incarner un leadership pacifique, ancré et surtout humaniste.

Avec ce programme *Corps & Posture du Leadership* vous vous créez un processus personnalisé et efficace pour acquérir une force d'ancrage, d'affirmation, de clarté décisionnelle et d'actions enthousiastes.

Dirigeantes, managers, décisionnaires prenez le temps de ralentir pour gagner du temps.

- Sondez ce que votre corps vous raconte, il est un véritable atout de **puissance personnelle**
- Développez votre posture idéale agit immédiatement pour un **système nerveux serein**
- Trouvez votre **alignement** et clarifiez votre vision sur ce qui est à l'œuvre
- Ancrez vos fondations pour mesurer et **affirmer** chacune de vos décisions
- Maîtrisez votre **système émotionnel** pour agir avec **enthousiasme**
- Renforcez vos liens relationnels pour une **co-création exponentielle**

Être claire et structurée c'est indéniablement gagner du temps et vous savez que ce temps précieux est un gain en ressources : argent, énergie, communication, etc.

Pour cet Atelier *Corps & Posture du Leadership*, il vous suffit d'avoir un corps, de vous munir de curiosité, de savoir que le sourire et l'humour sont des forces dynamisantes pour atteindre des résultats immédiats. En effet travailler sur le corps et sa posture vous permet une série de réactions physiologiques en chaîne qui influencent instantanément votre système physiologique, émotionnel et intellectuel et permet d'incarner un leadership dynamique et juste.

Un programme en 3 étapes

1. **DOS** - "Je suis au centre de ma confiance" - un dos droit c'est une droiture de soi à soi calme et attentionnée, un alignement des 3C (corps/cœur/cerveau)
2. **JAMBES** - "J'affirme ma position" - des pieds ancrés pour des décisions stables et des jambes dynamiques pour avancer confiante
3. **BRAS** - "Je m'exprime avec charisme et aisance" - des bras souples et fermes pour ouvrir son champ relationnel et cadrer ses équipes, développer son réseau

Votre corps est une ressource à votre portée, accessible instantanément pour véritablement avoir le choix d'agir avec joie. Impulsez et muscliez votre changement postural pour un leadership puissant mais humaniste.

Atelier Corps & Posture du leadership

Michiko Fou,
quand l'Essentiel danse.

Danseuse, chorégraphe et plasticienne, Michiko est une artiste pluridisciplinaire. Les différentes facettes de sa sensibilités donnent naissance à des œuvres performatives, des œuvres plastiques, des installations et des collaborations artistiques. Elle s'appuie sur la richesse de ses racines franco-japonaises pour développer, depuis plus de 30 ans, des espaces de transmission de ressources qui contribuent toutes à nourrir ce qui nous approche davantage de notre Essentiel. Elle est professeure de danse diplômée et coach certifiée, dirigeante du Centre de Formation AMF certifié Qualiopi. Elle anime des ateliers & formation "Corps & Posture de l'Artiste de Scène - Le Mouvement de Soi" à destination des danseurs et comédiens professionnels.



Elle transmet « The body Posture of Leadership » au sein d'incubateurs de Start-up, d'entreprises et à l'ESCP (Ecole Sup), de l'Université Paris 1 Panthéon-Sorbonne. Elle coache les artistes, les managers ou les porteurs de projets en individuel ou collectif en utilisant l'interface du corps physique.

"Toute l'histoire repose, en dernière instance, sur le corps humain."

Roland Barthes

Formation/atelier

Corps, Sexualité et Pouvoir : Entre Charisme, Influence et Déviance

Créé et animé par **Michiko Fou**

Depuis le mouvement #MeToo, l'interrelation des genres est en perpétuelle confrontation, oscillant entre des pôles de plus en plus extrêmes, du patriarcat au féminisme, jusqu'à l'émergence du masculinisme. Nous semblons enfermés dans une dynamique d'attaque et de défense, un duel sans fin et sans issue. Ces affrontements, omniprésents, s'infiltrent dans tous les secteurs, jusqu'à pénétrer l'espace familial, complexifiant les relations mère-fils, père-fille et, plus largement, les liens entre parents et enfants à travers les prismes du genre.

Mais au-delà de ces tensions, l'enjeu central réside dans notre capacité à interroger nos prismes de perception. Comment prendre suffisamment de recul pour analyser une situation avec une grille de lecture plus universelle ? Comment discerner, comprendre et, surtout, choisir son positionnement pour agir en conscience plutôt que de réagir émotionnellement ?

Ce cours propose d'ancrer cette réflexion dans une approche corporelle et posturale. Le corps, par sa nature, est un langage universel, un socle commun à chaque être humain. À travers une lecture structurée des dynamiques en jeu, il devient un outil de discernement et d'action.

Dans un contexte managérial où le leadership tend trop souvent à se réduire à un rapport de pouvoir binaire – dominant/dominé –, une meilleure compréhension du corps et de sa posture ouvre de nouvelles perspectives. Observer son propre positionnement physique, décrypter son pouvoir de séduction, analyser ses comportements et reconnaître leurs possibles glissements vers le tendancieux ou l'ambigu permet de mieux appréhender les interactions sociales et professionnelles.

Sortir des automatismes, affiner sa perception, cultiver une posture juste et alignée : autant de clés pour dépasser les schémas figés et adopter des actions concrètes, justes et efficaces. Ici, le charisme n'est pas seulement un atout, mais un véritable outil pour incarner un leadership humaniste, éclairé et conscient, capable d'inspirer sans manipuler, d'influencer sans dominer, et d'exercer le pouvoir avec une force ancrée dans l'intelligence relationnelle.

Avec ce programme, vous développez :

Une posture ancrée et affirmée pour incarner pleinement votre leadership

Une intelligence corporelle et émotionnelle pour gérer influence et séduction avec justesse

Un charisme naturel et conscient pour inspirer et mobiliser sans tomber dans la manipulation

Une lecture affinée des dynamiques de pouvoir pour discerner et éviter les glissements vers la déviance

Des décisions alignées grâce à une maîtrise du langage corporel et de l'énergie relationnelle

Les objectifs

1. **Clarifier son positionnement** : entre influence, séduction et pouvoir
2. **Développer une présence impactante** en maîtrisant son corps et sa posture
3. **Naviguer avec aisance dans les jeux de pouvoir** sans s'y laisser enfermer
4. **Canaliser son charisme** comme outil de leadership humaniste et éclairé
5. **Renforcer sa légitimité et sa confiance** en incarnant une autorité naturelle et sereine

Un programme en 3 ateliers :

❖ **Le corps comme ancrage** – Comprendre et maîtriser la posture, la gestuelle et l'énergie corporelle pour incarner un leadership puissant mais aligné.

❖ **Séduction et influence** – Identifier les mécanismes subtils de l'attraction et de la persuasion, pour éviter les pièges des rapports de pouvoir ambigus.

❖ **Charisme et discernement** – Transformer son charisme en un outil conscient d'inspiration et d'action, au service d'un leadership humaniste et efficace.

Pourquoi ce programme ?

Dans un monde où les dynamiques de pouvoir sont de plus en plus scrutées, maîtriser son langage corporel et son énergie relationnelle est un levier stratégique. Ce programme vous permet de **dépasser les schémas binaires (dominant/dominé), d'affiner votre perception des jeux d'influence et de poser un leadership incarné, équilibré et impactant.**

Un corps aligné, une posture maîtrisée, une présence charismatique : autant de clés pour exercer votre pouvoir avec justesse et intelligence.

Michiko Fou

Michiko Fou s'impose comme une figure incontournable de l'art pluridisciplinaire, explorant avec une sensibilité rare les multiples dimensions du corps en mouvement. Danseuse, chorégraphe et plasticienne, elle inscrit son travail dans une recherche inlassable où le corps, en perpétuelle métamorphose, devient à la fois matière première et langage. Ses œuvres performatives, installations et collaborations artistiques témoignent d'une approche profondément organique, où la présence physique dialogue avec l'espace et le temps.

Puisant dans la richesse de son héritage franco-japonais, Michiko Fou façonne depuis plus de trente ans des espaces de transmission, conçus comme des réservoirs de ressources et de savoirs incarnés. Son travail s'ancre dans une quête de l'essentiel, où la pratique artistique se fait vecteur d'une expérience intime et universelle. Elle ne se contente pas d'interroger le geste ; elle en extrait la substance même, faisant de l'acte créatif un retour aux fondements de ce qu'elle nomme l'Art Essentiel.

Dans cette démarche, Michiko Fou développe une pédagogie singulière, véritable synthèse de ses racines franco-japonaises. Cette hybridation subtile transcende les frontières culturelles, mêlant la rigueur et l'exigence d'une tradition millénaire à la liberté d'expression contemporaine. Sa méthode, empreinte de finesse et de profondeur, invite à une exploration intérieure où l'excellence s'atteint sans fracas, mais avec une douce détermination. En cultivant cette alliance entre Orient et Occident, elle offre à ses élèves — danseurs, comédiens, chanteurs, ou managers — les clés d'un langage corporel à la fois puissant et délicat, révélateur d'une posture de vie éclairée.

Certifiée en tant que professeure de danse (DE), elle anime les formations « Le Mouvement de Soi », dédiées à ceux qui cherchent à affiner leur art à travers une conscience corporelle accrue. Elle transmet également " Body Posture of Leadership" dans les incubateurs de start-ups, au sein d'entreprises, et à l'ESCP, offrant des outils pour incarner un leadership authentique. Par son approche unique, Michiko Fou guide artistes, étudiants, et porteurs de projets vers une compréhension renouvelée de leur présence, explorant l'interface du corps physique comme un miroir révélateur de l'âme et du potentiel humain.

Contact

Mobile +33 6 09 05 11 27

Mail : contact@michiko-fou.com

