

Guide yoga et ayurvédā

Thèmes de formations pour des porteurs de projets	2
"Leadership selon les doshas" - Fiche d'auto-positionnement	3
"Leadership selon les doshas" - Fiche mémo	4
Synthèse globale	4
Description de chaque profil doshique en contexte collectif	5
VATA – Le Visionnaire créatif (Air + Éther).....	5
PITTA – Le Stratège déterminé (Feu + Eau).....	5
KAPHA – Le Pilier bienveillant (Eau + Terre)	6

Thèmes de formations pour des porteurs de projets

Le projet 5 Graines contribue à la formation et à l'accompagnement des porteurs de projets de développement durable en intégrant une approche holistique qui relie la connaissance de soi, la gestion des émotions, l'alignement personnel, la gestion de projets et la transmission des savoirs.

Voici des thèmes inspirés des 5 graines qui peuvent servir de périmètre et fil rouge pour des formations professionnelles en entreprise et dans des organisations :

1. Santé et Équilibre Personnel

- Sensibilisation aux liens entre bien-être individuel et durabilité environnementale.
- Promotion d'un mode de vie sain basé sur l'Ayurveda et la gestion des biorythmes, en lien avec les cycles naturels.
- Formation aux pratiques de santé préventive et au lien entre alimentation durable et santé.

2. Stabilité et Intelligence Émotionnelle

- Accompagnement des porteurs de projet pour mieux gérer le stress et les émotions face aux défis du développement durable.
- Développement de la résilience et de l'intelligence émotionnelle pour favoriser des prises de décision éclairées et un leadership bienveillant.
- Outils pour cultiver la sobriété émotionnelle et limiter la consommation excessive liée au stress et aux émotions négatives.

3. Prakriti et Alignement avec Soi

- Aide à l'identification des talents et des forces individuelles pour maximiser leur impact dans des projets alignés avec le développement durable.
- Sensibilisation à l'interdépendance entre l'individu et son territoire, à travers une compréhension des dynamiques naturelles et humaines.
- Développement de la motivation et de l'abondance dans la gestion de projets écologiques et sociaux.

4. Gestion de Projets et Intelligence Collective

- Structuration des projets selon une approche inspirée des doshas pour construire des équipes équilibrées et performantes.
- Intégration des principes du génie collectif pour co-crée des solutions innovantes en faveur de la transition écologique.
- Accompagnement des porteurs de projet pour ancrer leurs initiatives dans un cadre durable et inclusif.

5. Transmission et Pérennisation des Savoirs

- Formation aux méthodes de transmission adaptées aux différents profils pour maximiser l'impact des projets.
- Développement de pédagogies intégrant les intelligences multiples et la gestion des priorités pour favoriser l'engagement.
- Création de modèles de formation pour les leaders et acteurs du changement afin de diffuser des pratiques durables à grande échelle.

En intégrant ces cinq dimensions, le projet 5 Graines devient un outil puissant de formation et d'accompagnement pour des porteurs de projets engagés dans la transition écologique et sociale, tout en favorisant une approche durable et régénérative du développement humain et territorial.

"Leadership selon les doshas" - Fiche d'auto-positionnement

Quel est ton type de leadership doshique ?

Réponds spontanément aux affirmations ci-dessous. Coche ce qui te correspond le plus (plusieurs réponses possibles par ligne si besoin).

À la fin, compte le nombre de réponses V (Vata), P (Pitta), K (Kapha).

Le dosha avec le plus grand nombre de réponses correspond à ta tendance dominante en leadership.

1. Quand je démarre un projet...

- J'ai plein d'idées et je m'emballe rapidement (**V**)
- Je structure les étapes et vise un résultat clair (**P**)
- Je prends le temps d'écouter et de sécuriser les personnes impliquées (**K**)

2. En situation de pression...

- Je deviens nerveux.se, j'ai du mal à rester centré.e (**V**)
- Je prends le contrôle, je veux régler vite (**P**)
- Je prends du recul, je ralentis pour éviter de me surcharger (**K**)

3. Mon énergie naturelle de travail est...

- Créative, intuitive (**V**)
- Dynamique, focalisée, ambitieuse (**P**)
- Stable, posée, continue (**K**)

4. Dans une réunion d'équipe...

- Je stimule les idées, j'ouvre les perspectives (**V**)
- Je recentre sur l'objectif, je tranche (**P**)
- Je veille à ce que chacun se sente bien inclus (**K**)

5. Mes qualités de leader reconnues sont...

- Mon inspiration, mon enthousiasme, ma créativité (**V**)
- Mon efficacité, mon courage, ma capacité de décision (**P**)
- Ma patience, ma fiabilité, mon écoute (**K**)

6. Mon risque principal en équipe est...

- Trop de projets lancés, pas assez terminés (**V**)
- Trop de contrôle, stress et tension (**P**)
- Trop de confort, pas assez d'élan (**K**)

Résultats

Total des réponses :

- **Vata (V)** : ...
- **Pitta (P)** : ...
- **Kapha (K)** : ...

Lecture rapide

- **Majorité Vata** : Leader inspirant, visionnaire, sensible – à équilibrer par ancrage et organisation.
- **Majorité Pitta** : Leader structuré, déterminé, moteur – à équilibrer par écoute et souplesse.
- **Majorité Kapha** : Leader soutien, inclusif, fidèle – à équilibrer par prise d'initiative et mouvement.

Et maintenant ?

- Que puis-je valoriser davantage dans mon leadership ?
- De qui / de quoi ai-je besoin pour m'équilibrer ?
- Comment mon style influence mon équipe ?

"Leadership selon les doshas" - Fiche mémo

Comprendre et équilibrer les forces naturelles dans une équipe

Chaque groupe humain est traversé par des dynamiques subtiles — des rythmes, des tempéraments, des élans parfois complémentaires, parfois en tension. En s'inspirant des doshas de l'Ayurveda (Vata, Pitta, Kapha), on peut lire ces dynamiques comme des forces naturelles qui cohabitent et interagissent dans toute équipe.

Cette grille de lecture permet :

- De mieux comprendre les talents, fragilités et besoins de chacun,
- D'ajuster les rôles, les rythmes et les modes de coopération,
- De renforcer l'harmonie relationnelle et la résilience collective.

Plutôt que d'opposer les styles, il s'agit ici de reconnaître leur complémentarité et d'apprendre à les équilibrer, en associant vision, action et ancrage.

Synthèse globale

Action	Vata – Souffle & mouvement	Pitta – Feu & clarté	Kapha – Terre & stabilité
Démarrer un projet	Enthousiasme, idées multiples	Prise de décision rapide	Lancement lent mais stable
Structurer une stratégie	Difficulté à cadrer	Organisation précise, efficacité	Rythme lent mais structuré
Tenir dans la durée	Tendance à s'éparpiller	Forte volonté mais risque de surchauffe	Endurance, persévérance
Gérer les conflits	Évitement, nervosité	Tendance à la confrontation directe	Capacité à apaiser ou temporiser
Inspirer un groupe	Créativité, imagination, élan	Leadership affirmé, charisme	Présence rassurante, chaleur humaine

Description de chaque profil doshique en contexte collectif

VATA – Le Visionnaire créatif (Air + Éther)

Qualités naturelles

- Intuitif, imaginatif, rapide à concevoir des idées nouvelles
- Bon communicant, aime démarrer les projets
- Sensible, connecté au vivant subtil

Fragilités possibles

- Dispersé, instable émotionnellement
- Difficulté à aller au bout des projets
- Fatigabilité nerveuse, anxiété

Style de leadership

- Inspirant, non-linéaire, aimant la diversité
- A besoin de liberté, de mouvement et de souplesse

Conseils de rééquilibrage

- Travailler avec des Kapha pour stabiliser
- S'ancrer dans des routines (respiration, sommeil)
- Privilégier des formats courts et dynamiques

PITTA – Le Stratège déterminé (Feu + Eau)

Qualités naturelles

- Décideur rapide, logique, structuré
- Grande capacité de concentration
- Sens de la stratégie, de l'action ciblée

Fragilités possibles

- Autoritaire, colérique, intolérant aux erreurs
- Tendance à surcharger / trop diriger
- Difficulté à ralentir et déléguer

Style de leadership

- Orienté résultats, aime piloter et mesurer
- Charismatique, aime convaincre

Conseils de rééquilibrage

- Pratiquer l'écoute active et la bienveillance
- Créer de l'espace pour la lenteur et la coopération
- Travailler avec des Kapha pour la tempérance, des Vata pour l'inspiration

KAPHA – Le Pilier bienveillant (Eau + Terre)

Qualités naturelles

- Calme, patient, endurant
- Excellent soutien émotionnel
- Fiable, fidèle, structurant

Fragilités possibles

- Résistance au changement, lenteur excessive
- Manque d'initiative, tendance à l'immobilisme
- Risque de surprotection ou de sous-autorité

Style de leadership

- Inclusif, protecteur, régulateur de conflits
- Préfère une approche douce et durable

Conseils de rééquilibrage

- Se challenger avec des Pitta pour passer à l'action
- Stimuler l'énergie avec du mouvement (physique et mental)
- Utiliser sa force d'écoute pour créer des espaces de confiance