



Public

Femme professionnelle, manager ou non, régulièrement en interaction en situation de travail



Prérequis

Absence de pré-requis.
 En parcours individuel/(blended) learning, réunir les conditions matérielles requises.



Objectifs

- Définir sa mission, sa place et ses ambitions
- Repérer ses croyances, pièges et freins personnels
- Se reconnecter à son potentiel et le valoriser
- Développer son assertivité dans des situations délicates

Programme de la formation

DÉFINIR SA MISSION, SA PLACE ET SES AMBITIONS

- Ambition, valeurs et missions : le cercle d'or
- Mon blason

REPÉRER SES CROYANCES, PIÈGES ET FREINS PERSONNELS

- Les croyances limitantes
- Permissions et autorisations

SE RECONNECTER À SON POTENTIEL ET LE VALORISER

- Les piliers de la valorisation de soi : estime et affirmation de soi
- Les talents, les compétences, les contributions, les sources de motivation : l'état de Flow

DÉVELOPPER SON ASSERTIVITÉ DANS DES SITUATIONS DÉLICATES

- Définition de l'assertivité
- Savoir dire non
- Accueillir et formuler une demande
- Accueillir et formuler une critique de manière constructive

LIVRABLES : mon blason, ma devise, mon challenge personnel

Méthodes Pédagogiques



Outils pédagogiques

- Apports théoriques : remise d'un support pédagogique et de fiches outils
- Tests de diagnostics : identifier son profil émotionnel
- Temps de réflexion individuels sur des outils pratiques
- Temps de partage et de réflexion en groupe
- Expérimentation d'outils et techniques
- Entraînements et mises en situation



Ce que vous allez vivre

- Phases interactives de découverte
- Partage d'expériences
- Exercices de compréhension
- Cas pratiques d'application
- Mises en situation
- Jeux de rôle



La démarche

- Le partage d'expérience et l'étude de cas concrets apportés par les participants est un axe majeur de la démarche pédagogique.
- Le principe de l'auto-diagnostic permet de mieux comprendre ses attitudes et d'identifier des points de progrès.



Évaluation de la satisfaction

Questionnaire de satisfaction en fin de formation

Durée et déroulé de la formation : 7 heures

Parcours individuel blended:

Pour toutes les formations en individuel/blended :

En amont de votre formation, un rendez-vous de positionnement d'une durée de 30 mins sera organisé afin de nous permettre de personnaliser votre programme



Parcours collectif en présentiel :

Pour toutes les formations présentielles/collectives :

Nous favorisons une phase de co-construction avec le commanditaire, une intervention du Leader en début et fin de formation et un rendez-vous de bilan avec le commanditaire..



Informations complémentaires

- Modalités d'accès et délais d'accès
- Vous souhaitez étudier le financement de votre projet?
- Accessibilité des personnes à mobilité réduite (PMR)

Pour toute question , contactez-nous:



Arnaud BOUNIOL

Arnaud.bouniol@idae.fr

04.73.83.93.26