

Mieux se connaître pour mieux gérer son temps

OBJECTIFS

- Prendre du recul sur soi et son rapport au temps.
- Acquérir une meilleure conscience et compréhension des différentes manières dont chacun gère son temps.
- Acquérir des outils, techniques et méthodes pour mieux "gérer son temps" et ses priorités.



TOUT PUBLIC



AUCUN PREREQUIS



INTRA 3 800 €HT
INTER 1 000 €HT



2 JOURS SOIT 14H00

PROGRAMME

- Le sens du temps.
- Les différences fonctionnelles face au temps en fonction des profils du MBTI.
- Structuration du temps relationnel et options pour une meilleure efficacité personnelle et collective (quantité et qualité).
- Les messages limitants et leurs « antidotes » pour développer un temps de qualité (« Diablotins » F. délivré).
- Les règles d'or et les lois universelles de la gestion du temps.
- La gestion des priorités : définition des objectifs et projection dans la matrice d'Eisenhower.
- Apprendre à dire non ou comment gérer une demande (ORRA).
- Poser des contrats relationnels (RPOA).
- Gestion de l'agenda et de la planification entre court, moyen et long termes.
- Gérer les sollicitations imprévues et minimiser l'impact des « voleurs de temps ».

NOTRE APPROCHE

- Une posture de coach de l'animateur pour accompagner le stagiaire de manière spécifique dans l'atteinte de ses objectifs personnels de stage.
- Un ajustement du contenu en fonction du profil, du contexte et du métier de chacun.
- Une pédagogie participative et des debriefings collectifs sollicitant les ressources de chacun.
- Une alternance de questionnaires et auto-évaluation, d'exercices pratiques individuels ou collectifs, de mises en situation, de temps d'échange.
- Un référentiel théorique basé principalement sur l'Analyse Transactionnelle et le MBTI.
- Mise en œuvre d'un plan personnel de développement tout au long du stage : axes de progrès et actions à mener pour développer les compétences attendues.

EVALUATION

- Pré-formatif** : questionnaire préparatoire sur notre LMS « La Machine à Ressources ».
- Formatif** : questionnement, mesure des ancrages, mises en pratique, « MEMO » séquence.
- Post-formatif** : questionnaire de fin de stage.

Leadership au Féminin

OBJECTIFS

- Prendre conscience de ses atouts et de ses freins, en tant que femme.
- Assoir sa légitimité pour se positionner en tant que leader.
- Pratiquer la gouvernance de soi pour développer une posture ajustée à son profil et son rôle.

PROGRAMME

- Comprendre l'effet de standardisation du leader masculin
- Conscientiser ses choix de carrière et faire le lien avec le principe du plafond de verre.
- Modéliser les principes clefs du leader et de la complémentarité féminin / masculin.
- Acquérir un outil fonctionnel pour développer et construire son leadership à travers le « Triangle Identitaire ».
- Dépasser le sentiment d'illégitimité pour prendre sa place avec sérénité.
- Construire sa singularité de leader féminin : passer à l'action.
- Définir son cap avec la théorie des petits pas.

NOTRE APPROCHE

- Une posture de coach de l'animateur pour accompagner la stagiaire de manière spécifique dans l'atteinte de ses objectifs personnels de stage.
- Un ajustement du contenu en fonction des profils, contextes et métiers.
- Une pédagogie participative et des debriefings collectifs sollicitant les ressources de chacun.
- Une alternance de questionnaires et auto-évaluation, d'exercices pratiques individuels ou collectifs, de mises en situation, de temps d'échange et d'apports théoriques.
- Un référentiel théorique basé sur l'Analyse Transactionnelle, l'Elément Humain, les valeurs humaines définies par Mike Burke et Pierre Sarda. Séquence spécifique de Co-développement.
- Mise en œuvre d'un plan personnel de développement tout au long du stage : axes de progrès et actions à mener pour développer les compétences attendues.

EVALUATION

- Pré-formative** : questionnaire préparatoire sur notre LMS « La Machine à Ressources ».
- Formative** : questionnement, mesure des ancrages, mises en pratique, « MEMO » séquence.
- Post-formative** : questionnaire de fin de stage et travaux post-stage sur notre LMS.



PUBLIC

Toute femme manager ayant à développer sa posture de leader dans une perspective de progression de carrière.



AUCUN PREREQUIS



INTRA 4 500 €HT

INTER 1 250 €HT



2 JOURS SOIT 14H00

Formation disponible en parcours de développement sur 1 an.

Prise de Parole en Public

OBJECTIFS

- Dédramatiser l'acte de prise de parole en appréhendant sa posture et ses comportements d'orateur.
- Apprivoiser des techniques facilement réutilisables dans le but d'acquérir une posture plus convaincante génératrice de crédibilité, d'impact, de lien et de confiance.



TOUT PUBLIC



AUCUN PREREQUIS



INTRA 3 800 €HT
INTER 1 000 €HT



2 JOURS SOIT 14H00

PROGRAMME

- Comprendre ses mécanismes de fonctionnement et mieux se connaître en situation de prise de parole.
- Créer l'alliance et développer un comportement assertif en situation d'entretien et de prise de parole.
- Accentuer la conscience de soi pour être pleinement présent et gagner en impact.
- Ancrer les techniques de prise de parole dans sa pratique professionnelle à travers les outils du théâtre.
- Construire et scénariser un discours concis et convainquant. Méthode TED et IMPACT.
- Gérer les situations délicates.

NOTRE APPROCHE

- Une posture de coach de l'animateur pour accompagner le stagiaire de manière spécifique dans l'atteinte de ses objectifs personnels de stage.
- Un ajustement du contenu en fonction du profil, du contexte et du métier de chacun.
- Une pédagogie participative et des debriefings collectifs sollicitant les ressources de chacun.
- Une alternance de questionnaires et auto-évaluation, d'exercices pratiques individuels ou collectifs, de mises en situation, de temps d'échange et d'apports théoriques.
- Un référentiel théorique basé principalement sur l'Analyse Transactionnelle, l'Elément humain, les outils du théâtre et nos concepts pour « pitcher » efficacement.
- Mise en œuvre d'un plan personnel de développement tout au long du stage : axes de progrès et actions à mener pour développer les compétences attendues.

EVALUATION

- **Pré-formatif** : questionnaire préparatoire sur notre LMS « La Machine à Ressources ».
- **Formatif** : questionnement, mesure des ancrages, mises en pratique, « MEMO » séquence.
- **Post-formatif** : questionnaire de fin de stage.

S'affirmer avec justesse pour développer l'efficacité collective

OBJECTIFS

- Mieux comprendre l'impact de notre comportement dans nos relations avec le référentiel de l'assertivité (diagnostic et pistes d'actions).
- Apprendre à mieux se positionner et communiquer pour développer des relations plus sereines et coopératives avec son environnement.
- Acquérir des outils, techniques et méthodes pour développer son assertivité.



TOUT PUBLIC



AUCUN PREREQUIS



INTRA 7 600 €HT

INTER 2 000 €HT



3 JOURS SOIT 21H00

PROGRAMME

- Qu'est-ce que l'assertivité ? Quel intérêt de renforcer son assertivité ?
- Les différents types de comportements, assertifs et non assertifs.
- Comment faire face à des comportements non assertifs ?
- Les freins personnels à l'assertivité et les leviers pour la développer.
- Outils et techniques pour développer son assertivité.
- THEMES ABORDES : écoute active, confiance en soi, reconnaissance, accompagnement des émotions, gestion des demandes, savoir poser ses limites...
- Le programme est conçu avec les 3 dimensions intellectuelles, corporelles et émotionnelles pour favoriser le changement chez les participants.

NOTRE APPROCHE

- Une posture de coach de l'animateur pour accompagner le stagiaire de manière spécifique dans l'atteinte de ses objectifs personnels de stage.
- Une pédagogie participative et des debriefings collectifs.
- Une alternance de questionnaires et auto-évaluation, d'exercices pratiques individuels ou collectifs, de mises en situation avec un comédien, de temps d'échange.
- Un référentiel théorique basé principalement sur l'Analyse Transactionnelle.
- Mise en œuvre d'un plan personnel de développement tout au long du stage : axes de progrès et actions à mener pour développer les compétences attendues.

EVALUATION

- **Pré-formativ** : questionnaire d'entrée de stage et auto-positionnement « Assertivité ».
- **Formative** : questionnement, mesure des ancrages, mises en pratique, « MEMO » séquence.
- **Post-formativ** : questionnaire de fin de stage et plan d'action.

Développer ses compétences managériales

OBJECTIFS

- Découvrir les règles d'or du management (en 6 modules).
- Mieux se connaître en tant que manager pour être plus efficace et développer son style.
- S'entraîner aux situations délicates (entretiens).
- Développer une vision pour son équipe et travailler à la mise en place des processus collectifs.

 TOUT PUBLIC en situation de management

 AUCUN PREREQUIS

 INTRA 5 700 €HT
INTER 2 000 €HT

 3 JOURS SOIT 21H00

PROGRAMME

en 6 modules d'une demie journée

- **Moi, manager** : mieux se connaître et développer son propre style.
- **Manager assertif** : prendre du recul sur son fonctionnement relationnel et favoriser l'efficacité collective.
- **Manager communicant** : les clefs d'une communication efficace en tant que manager.
- **Développer une vision** pour son équipe.
- Les **entretiens** clefs du management.
- **Manager d'équipe** : les processus de groupe.

NOTRE APPROCHE

- Une posture de coach de l'animateur pour accompagner le stagiaire de manière spécifique dans l'atteinte de ses objectifs personnels de stage.
- Une pédagogie participative et des debriefings collectifs.
- Une alternance de questionnaires et auto-évaluation, d'exercices pratiques individuels ou collectifs, de mises en situation, de temps d'échange.
- Un référentiel théorique basé principalement sur la systémique, l'AT et le MBTI.
- Un souci permanent d'être au plus près des besoins concrets des participants (travail sur des situations réelles issues du quotidien des participants).

EVALUATION

- **Pré-formatif** : questionnaire d'entrée de stage et questionnaire M.B.T.I.
- **Formatif** : questionnement, mesure des ancrages, mises en pratique, « MEMO » séquence.
- **Post-formatif** : questionnaire de fin de stage et plan d'action.

Les 3 clefs du leadership inspirant

OBJECTIFS

- ☛ Diagnostic de son positionnement au sein de son environnement (système).
- ☛ Mieux se connaître en tant que leader pour poursuivre son développement : points forts et axes de progrès.
- ☛ Développer une vision pour son équipe et améliorer / ajuster les processus collectifs.
- ☛ Renforcer sa posture pour gagner en impact personnel.

 Directeurs expérimentés et managers

 AUCUN PREREQUIS

 INTRA 5 700 €HT
INTER 2 000 €HT

 3 JOURS SOIT 21H00

PROGRAMME

articulé autour de 4 thématiques

- ☛ **Approfondir la connaissance de soi** pour développer son leadership personnel : posture, talents et style.
- ☛ **Développer la vitalité des relations au sein de son éco-système** : assertivité, questionnement, écoute, favoriser la confiance (3P), développer des processus collectifs ajustés.
- ☛ **Favoriser et accompagner le changement** : construire une vision et développer l'intelligence collective.
- ☛ **Développer son impact** par la prise de parole en public.

NOTRE APPROCHE

- Une posture de coach de l'animateur pour accompagner le stagiaire de manière spécifique dans l'atteinte de ses objectifs personnels de stage.
- Une pédagogie participative et des debriefings collectifs.
- Une alternance de questionnaires et auto-évaluation, d'exercices pratiques individuels ou collectifs, de mises en situation, de temps d'échange.
- Référentiel théorique : l'approche systémique et Théorie Organisationnelle.
- Un souci permanent d'alter au plus près des besoins concrets des participants (travail à partir de situations vécues par les participants).

EVALUATION

- **Pré-formatif** : questionnaire d'entrée de stage et diagnostic systémique.
- **Formatif** : questionnement, mesure des ancrages, mises en pratique, « MEMO » séquence.
- **Post-formatif** : questionnaire de fin de stage et plan d'action.

Bilan de compétences

OBJECTIFS

- Faire le point sur sa trajectoire professionnelle et ses compétences acquises.
- Mieux se connaître pour identifier ses points forts, valeurs, motivations et points de développement.
- Construire un projet professionnel (ou de formation) motivant et réaliste.



TOUT PUBLIC



AUCUN PREREQUIS



4 500 €HT



24h au total dont 12h d'entretiens individuels

PROGRAMME

articulé autour de 5 étapes

1. Se préparer au bilan
2. Réaliser l'inventaire de son savoir-faire
3. Bien se connaître et identifier ses atouts personnels
4. Clarifier ses motivations
5. Définir son projet professionnel

Enquêtes terrain et travail intermédiaire effectué par le bénéficiaire.

Conclusion : un document de synthèse reprend les éléments clefs du bilan, le projet et le plan d'action associé.

NOTRE APPROCHE

- Une posture de coach de l'animateur pour accompagner le bénéficiaire dans un travail de bilan approfondi.
- Une relecture détaillée du parcours professionnel
- Une alternance de questionnaires et auto-évaluation, et une méthodologie rigoureuse basée sur nos années d'expérience.
- Un questionnement qualitatif qui permet d'ouvrir de nouveaux horizons.
- Un souci permanent d'aller au plus près des objectifs et de la situation singulière du bénéficiaire.
- La recherche d'un projet, réaliste et motivant.

EVALUATION

- **Pré-formatif** : questionnaire de clarification des objectifs.
- **Formatif** : évaluation.
- **Post-formatif** : questionnaire de réalisation des objectifs et point à 6 mois.