



ASSERTIVITE ET EFFICACITE MANAGERIALE

(ESTIME DE SOI ET LEADERSHIP)

FORMATEUR : Eric PERRET, 20 ans de Direction commerciale, marketing et centre de profit, dans des grands groupes et PME (Kodak, GLS, Quo Vadis, OGF-PFG) ; depuis 20 ans, coach professionnel accrédité EIA (European Individual Accreditation), coaching individuel et d'équipe, ateliers de développement managérial et personnel (près de 200 coachings individuels et 100 coachings d'équipe). Intervenant pour le Centre des Jeunes Dirigeants depuis 5 ans sur cette formation. Formatrice suppléante : **Christine MALPART**.

OBJECTIFS

- Identifier comment l'amour de soi, l'estime de soi et la confiance améliorent mes capacités au quotidien dans mon métier de dirigeant.e
- Identifier mes peurs et mes points faibles pour ne plus être parasité dans mes missions au quotidien
- Identifier mes points forts pour développer ma confiance en tant que dirigeant.e et mon efficacité au quotidien
- Définir des objectifs personnels et professionnels à 12 mois

PROGRAMME

1ère demi-journée

Découverte mutuelle sous une forme inhabituelle et ouvrante.

4 préambules : Tout prend du temps, la vie un cycle inéluctable en 4 étapes, la roue de Hudson, il vaut mieux apprendre à gérer son énergie que d'apprendre à gérer son temps.

2ème demi-journée

1ère partie du modèle « Aimez-vous » : « Savoir ce que je veux faire de ma vie » avec les étapes « Idéal de vie et de soi » et « Projets de vie privée et professionnelle » pour aboutir à « l'Estime de soi ».

3ème demi-journée

2ème partie du modèle « Aimez-vous » : « Comprendre et accepter qui je suis » avec les étapes « Conscience de soi », « Acceptation de soi » et « Détachement de soi » pour aboutir sur la « Confiance en soi ».

4ème demi-journée

3ème partie du modèle « Aimez-vous » : « Vivre pleinement sa vie » avec les étapes « Affirmation de soi », « Leadership » et « Dépassement de soi » pour aboutir sur la « Réalisation de soi ».

METHODE ET OUTILS PEDAGOGIQUES

Les deux journées s'appuient sur le modèle « Aimez-vous – s'aimer soi pour mieux aimer les autres et la vie », un modèle dont la compréhension est déjà libérateur.

Vous découvrirez beaucoup d'interactions, des réflexions individuelles, des échanges en sous-groupe et en groupe complet, vous entendrez des confidences, de la bienveillance et du respect, des insights de votre part ou de la part des autres « ah oui, je comprends mieux maintenant pourquoi... », vous verrez des sourires sur les visages.

Vous découvrirez également que l'histoire et le vécu des autres est souvent comparable à sa propre histoire et ses propres vécus.

PRÉ-REQUIS :

Avoir envie de faire évoluer des choses en soi, la volonté de s'impliquer personnellement et émotionnellement dans cette formation,

Être dans une posture de bienveillance vis-à-vis de soi,

Ne pas être dans un moment de burn-out, de grosse dépression, de fragilité physique ou mentale,

Être majeur et responsable de soi (pas de tutelle...).

DUREE : 2 jours – 14 heures

PUBLIC : Tout dirigeant ou manager ayant envie de travailler sur soi



SUIVI ET EVALUATION

Feuille de présences émargées sur place.
Certificat de réalisation envoyé à l'issue du stage
Auto-évaluation des acquis à la fin du stage.
Evaluation à chaud de la satisfaction fait en ligne.

Un quiz de connaissance par journée sur les apports théoriques, de nombreux tours de table pour valider les acquis et faire ressortir les ressentis, un book complet avec tous les apports et tous les exercices, du partage en sous-groupe pour poser ses vécus et ses envies, être challengé par des pairs, un plan d'action pour évoluer.

ACCESSIBILITE AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP : Nous contacter à formation@cjd.net

MAJ le 02/06/2023 par la responsable pédagogique