

LEADERSHIP & STABILITÉ ÉMOTIONNELLE

Le leadership est la capacité à être reconnu pour son charisme et sa capacité à entraîner ses collègues ou son équipe vers une vision commune d'un projet.

Le leadership relève de qualités personnelles (confiance en soi, capacité à communiquer, à rester calme et à écouter, empathie, etc...) qui vont définir le niveau de performance du manager. Sa stabilité émotionnelle en est le socle. C'est grâce à elle qu'il saura exprimer pleinement son expertise et ses qualités personnelles. La stabilité émotionnelle s'exprime par une attitude mentale qui crée un état intérieur de confiance, de plaisir et de calme surtout en situation de pression d'enjeu, de changement ou de crise. Sans elle, les émotions perturbatrices prennent le dessus et influencent la capacité d'analyse d'une situation, les choix, les actions, la façon de travailler et de manager.

Public: manager, cadre, chef d'équipe ou de projet

Pré-requis : aucun

Durée: 1 journée de formation en présentiel, 7 heures

En option: 2X30mn de formation individuelle à distance (coaching)

Tarif : en inter-entreprise 850,00 €HT/personne, forfait journalier de 2 500 €HT en intra-entreprise ou sur devis pour projet sur-mesure

Hors frais de déplacement de l'intervenant, location de salle, repas.

Tarif de l'option: 300 €HT/personne

Délai d'accès : pour session inter entreprise, selon les dates annoncées sur le site internet pour session intra entreprise et programme sur mesure contactez nous

Nombre de participants: de 4 à 12

Objectifs

- Identifier son profil de manager: attitudes mentales et croyances
- Développer aisance et capacité d'affirmation
- Développer la maîtrise personnelle de gestion des émotions et du stress négatif
- Savoir communiquer confiance, plaisir calme

Pédagogie: La pédagogie s'appuie sur l'apprentissage des techniques d'entraînement mental et des stratégies de réussite des sportifs de haut niveau et leur transfert dans la vie quotidienne. La métaphore sportive est utilisée comme outil de prise de conscience de l'impact du mental sur l'efficacité professionnelle aussi bien individuelle que collective.

La théorie est illustrée par de nombreux exercices de mise en situation.

Evaluation des compétences avant formation: questionnaire d'auto-évaluation de positionnement

Evaluation des acquis de compétences : quiz

Modalités de suivi et d'exécution de la formation :

Les feuilles de présence seront signées par les stagiaires et le ou les formateurs et par demi-journée de formation, l'objectif étant de justifier la réalisation de la formation. Un certificat ou attestation de réalisation de formation sera également remise à chaque participant.

Accessibilité : Nous sommes attentifs aux situations de handicap. Les exercices pratiques ne nécessitent aucune compétence physique spécifique. Toutefois il appartient au Client d'informer au préalable l'Organisme de formation, si l'un des participants souffre d'un handicap ou d'une contre-indication médicale. Les exercices seront adaptés à la situation du stagiaire pour son confort.

PROGRAMME

Un atelier d'une journée (7 heures) pour gagner rapidement en leadership

I. La stabilité émotionnelle, un radar intérieur nécessaire

II. Acquérir une maîtrise personnelle en toutes circonstances

III. Devenir un manager libérateur de confiance, calme et plaisir

- 1) L'intelligence corporelle, première voie d'accès à la prévention des risques psychosociaux
- 2) Etre capable d'adopter les postures corporelles pour mobiliser énergie et charisme
- 3) Savoir utiliser le corps pour mieux communiquer:
- 4) Etre capable d'appliquer les techniques de respiration pour évacuer le stress

IV. Faire de son mental un allié

Les seuls obstacles à la réalisation de notre objectif sont les limites que nous nous imposons

- 1) Synergie pensées - dialogue intérieur - actes - comportements relationnels
- 2) La règle des 4R

V. La démarche d'entraînement et d'amélioration continue des compétences relationnelles managériales

VI. Savoir définir et mettre en application une stratégie d'entraînement en situation professionnelle

Organisation des rendez-vous de coaching à distance si l'option est souhaitée: la première séance environ 3 semaines après la journée de formation.