

Renforcer son estime et sa confiance en soi



PUBLIC : Tout Collaborateur - sur tout le territoire



PRÉREQUIS : Aucun prérequis



TARIFS

Inter : 350 euros

Intra : *Contactez-nous, il est possible qu'un formateur soit disponible dans votre région.*



Vous souhaitez adapter ce programme à vos besoins ? Sollicitez-nous.

**1 jours (7H) - Présentiel
100% - Distanciel 100%
ou Blended**

LES OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- ✓ Mieux se connaître
- ✓ Identifier son profil de personnalité et ses impacts
- ✓ Prendre conscience de ses forces et talents potentiels
- ✓ Savoir construire/coopérer/communiquer à partir d'une situation relationnelle difficile
- ✓ Renforcer la confiance en soi et l'estime de soi

LE PROGRAMME

- Autodiagnostic (15 minutes) - Questionnaire individuel

Cet outil permet de faire le point sur ses pratiques en matière d'expression de ses singularités.

- 1rapid'learning (15 minutes chacun)

Adopter une posture OK/OK

- Analyser les positions dans lesquelles se placent vos interlocuteurs
- Adopter la meilleure posture pour développer une relation d'égal à égal

VT 1- Mieux se connaître en tant que manager : à la recherche de ses talents

Objectifs :

- Se découvrir via la fenêtre de Johari

LES + PÉDAGOGIQUES

- Organisme spécialisé dans les Softskills et leadership
- Coach certifié
- Outils en amont de la formation

- Identifier sa singularité
- Exprimer et valoriser ses talents par les techniques de questionnement
- Déroulé à titre indicatif
- Lancement
- Météo du jour
- Rappel des objectifs, du programme et recueil des attentes
- Retour sur l'autodiagnostic réalisé en amont

Découverte de soi via la fenêtre de Johari

- Brainstorming :qu'est -ce qu'être manager?
- En quoi mieux se connaître permet de renforcer ses talents managériaux?
- Exercice de la fenêtre de Johari : à partir d'images
- Apports sur les qualités et compétences du Manager
- Débriefing et échanges en collectif
- Expression et valorisation de ses talents via les techniques de questionnement
- Préparation: le formateur rappelle les fondamentaux de la posture de coach et des techniques de questionnement
- Co-coaching: les participants sont en binôme et se coachent mutuellement.
- Apport présentation du SPIRE (Situation, Problème, Implication, Résultat Espéré): cet outil permet de créer des prises de conscience
- Introspection: verbalisation des raisons de changer ou de ne pas changer (Qu'est-ce qui fonctionne bien/à améliorer? Quels sont les problèmes, si je ne change pas ce problème, qu'est-ce que ça implique pour moi? Que puis-je faire à la place?)

EVALUATIONS

Clôture

- Jeu clôture
- Annonces des prochaines étapes

Pour toute question concernant la participation de personnes en situation de handicap, contacter directement CMA Académie (coordonnées ci-dessous).