

## AGIR SUR SOI,

## ACQUERIR DES CLES POUR REUSSIR

### **Vous êtes :**

Cette formation concerne les chefs d'entreprises, cadres dirigeants, managers.

### **Pré-requis :**

Ressentir le besoin de faire un travail sur soi pour renforcer sa capacité à évoluer et s'adapter à un environnement complexe

### **Buts professionnels :**

- Renforcer sa connaissance de soi, sa confiance, sa capacité à s'affirmer, apprendre à s'appuyer sur ses ressources pour gérer sereinement les différentes situations,
- Expérimenter et s'approprier des techniques et des outils originaux qui apportent du confort et de l'efficacité au quotidien,
- Sortir de son contexte quotidien, rencontrer des personnes qui évoluent dans des secteurs d'activité variés pour échanger, partager des expériences et ainsi de prendre de la distance, s'enrichir, accroître sa capacité à prendre des décisions pertinentes qui contribuent à développer l'entreprise.



10 jours soit 70 Heures



A définir d'un commun accord avec les participants



Planning élaboré ;  
de novembre 2017 à juin 2018  
1 à 2 jours par mois en fonction du  
calendrier (voir document joint)



4 975 € HT par personne,  
Ce tarif comprend le coût pédagogique, les  
supports remis, les repas et collations pris  
en commun.

### **Sanction de la formation :**

Attestation de formation


### **Intervenants :**

Experts dans leurs domaines de compétences,

Ils bénéficient d'une solide expérience en matière d'accompagnement de dirigeants d'entreprises.

Vous trouverez sur le planning en annexe avec le calendrier de chaque intervenant.

# Module 1

 1 jour

## Renforcer sa confiance en soi et son estime de soi

---

### Objectifs pédagogiques :

Identifier et comprendre les mécanismes de l'estime de soi

Comprendre l'impact d'une bonne estime de soi, d'une bonne confiance en soi sur nos relations aux autres, notre vision globale de l'environnement, nos prises de décisions

Mettre en œuvre les techniques, méthodes, outils qui permettent d'être bienveillant avec soi et avec les autres

### Programme :


#### Les mécanismes de l'estime de soi

- Estime de soi et confiance en soi ; Les fondements de notre équilibre ; Les supports essentiels dans la relation
- Acquérir des connaissances et des outils pour favoriser et développer l'estime de soi et la confiance en soi

#### Renforcer l'estime de soi

- Avoir une relation bienveillante à soi-même
- Développer une position juste par rapport aux autres
- Renforcer son sentiment de sécurité intérieure & Augmenter sa conscience personnelle

# Module 2

 1 jour

## L'enthousiasme, moteur d'amélioration des performances

---

### Objectifs pédagogiques :

Identifier les enjeux d'un état enthousiaste pour soi, les autres, l'entreprise

Cerner pour mieux contrer tout ce qui empêche l'enthousiasme

Développer des attitudes et comportements qui affirment sa position de leader, de moteur de l'équipe


### Programme :

- Comment amener de l'enthousiasme dans votre vie ?
- Changer des croyances limitantes en croyances ressources
- Identifier des comportements indésirables et les modifier
- Découvrir vos potentialités cachées avec des outils et méthodes originales pour :
  - Installer de la Plénitude et de la Sécurité
  - Cultiver l'enthousiasme pour réussir

## Module 3

Connaissance de soi et des autres

---

 1 jour

### Objectifs pédagogiques :


Découvrir son profil de personnalité MBTI/CCTI

Mieux se connaître, mieux connaître l'autre

Développer l'empathie

### Programme :

- Connaître son profil de personnalité CCTI® / MBTI®
- Identifier ses préférences et leur incidence sur notre vision du monde
- Se réconcilier avec son opposé et développer son ouverture aux autres

 1 jour

## Module 4

Optimiser sa communication : matière première du management

---

### Objectifs pédagogiques :

Identifier les freins à la communication

S'approprier les techniques qui permettent de s'exprimer de façon claire et constructive

Savoir adapter sa communication aux différentes situations

### Programme :


#### **La communication, matière première du management**

- La communication verbale et non verbale
- La logique systémique de la communication
- Les postulats et les bases de la communication
- Qu'est-ce qu'une communication respectueuse de l'autre ?

#### **Comment communiquer efficacement ?**

- L'écoute active et la reformulation
- Comment exprimer des messages clairs et précis ?
- L'art et la manière de poser les questions et de répondre aux demandes de manière la plus adaptée
- Savoir réagir aux situations émotionnellement difficiles

## Module 5

 1 jour

Utiliser la créativité comme un outil pour découvrir de nouveaux talents et potentiels

---

### Objectifs pédagogiques :

Identifier les enjeux de la créativité pour soi, les autres, l'entreprise


Cerner pour mieux contrer tout ce qui empêche la créativité.

Développer des attitudes et comportements qui facilitent la résolution de problème par la créativité

### Programme :

- Découvrir sa capacité à être créatif
- Les effets positifs de la créativité
- Développer sa créativité au quotidien
  - Voir, percevoir différemment
  - Interpréter, ressentir différemment
  - Dire et faire autrement
- Développer sa créativité pour résoudre les problèmes avec efficacité et élégance

## Module 6

 1 jour

Maitriser les jeux relationnels

---

### Objectifs pédagogiques :

Fluidifier ses relations hiérarchiques

Développer des relations authentiques

Entretenir un climat de confiance

### Programme :

- Comprendre la dynamique relationnelle dans un contexte de rapports hiérarchiques
- Repérer les jeux relationnels et déjouer les pièges
- Combiner hiérarchie des fonctions et égalité des personnes
- Etablir une communication responsable et développer des rapports hiérarchiques équilibrés
- Autour des quatre grandes familles (la joie, la peur, la colère, la tristesse), des centaines d'émotions
- Réaction et réponse émotionnelle : rechercher les comportements adaptés à chaque situation

## Module 7

### Acquérir plus de flexibilité pour un management plus efficace

---

#### Objectifs pédagogiques :

Identifier nos émotions, leurs déclencheurs, leurs impacts

Identifier et s'approprier les techniques qui permettent de bien vivre avec ses émotions

Adapter ses comportements aux différentes situations managériales

#### Programme :

- La plasticité neuronale et la fluidité physiologique, facteurs d'ouverture et de compréhension autour des quatre familles (la joie, la colère la peur et la tristesse), des centaines d'émotions
- Réaction et réponse émotionnelle : rechercher les comportements adaptés à chaque situation

## Module 8

### Favoriser la dimension émotionnelle pour développer son leadership

---

#### Objectifs pédagogiques :

Comprendre le processus du changement

Identifier les enjeux du lâcher prise pour soi et les autres

Acquérir les outils et se préparer avec sérénité aux évolutions

#### Programme :


##### Comprendre le processus, les étapes du changement pour mieux s'adapter

- Tout changement induit des réactions : repérer les différentes étapes du changement
- Identifier les peurs, les freins et les résistances qui limitent le changement
- Apprendre des méthodes, techniques et outils pour modifier sa vision, élargir ses perspectives et ainsi mieux vivre le changement

##### Stratégies pour accompagner les adaptations et le changement

- Identifier, clarifier et dynamiser ses objectifs
- Découvrir des outils originaux et concrets pour s'adapter au changement
- Prendre de la distance et lâcher prise pour atteindre ses objectifs

## Module 9

 1 jour

Mieux appréhender le temps pour mieux s'organiser

---

### Objectifs pédagogiques :

Identifier comment chacun appréhende le temps


Cerner les freins à une gestion efficace du temps

Mettre en œuvre sa propre stratégie pour améliorer la gestion de son temps et mieux s'organiser

### Programme :

- Comprendre les différentes façons d'appréhender le temps : chronologique, sociologique, psychologique
- Cerner comment chacun appréhende le temps : Identifier et comprendre la manière dont :
- Chacun s'y prend pour percevoir les choses
- Chacun évalue et organise ce qu'il perçoit
- Chacun fait ses choix, se motive et agit
- Comment appréhender efficacement son temps ?

## Module 10

 1 jour

Développer sa fluidité dans un environnement complexe et changeant

---

### Objectifs pédagogiques :

Fluidifier sa posture managériale

Développer une vision systémique

Manager dans un environnement complexe et peu prédictible

### Programme :

- Agir sur soi dans un environnement complexe et changeant
- Ajuster sa posture en fonction des contraintes imposées par l'environnement et utiliser les forces en présence
- Reconnaître et assumer sa vulnérabilité et ses craintes pour mieux les maîtriser
- Eclairer ses décisions à la lumière de son intuition