

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL ET EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE

Apprendre à développer son leadership dans son environnement professionnel

L'entreprise, lieu de vie par excellence, impose un travail sur soi permanent. Par le biais des objectifs, chaque collaborateur ou agent est confronté au progrès permanent. Le travail sur soi, ses habitudes, ses méthodes, au service de la création de valeur et de la réalisation de soi, est devenu essentiel dans des entreprises sous contrainte de ressources. C'est un moyen d'emmener le résultat de l'organisation toujours plus haut, mais aussi de donner un sens supplémentaire à sa vie d'homme et de femme.

Les « soft skills » sont des compétences personnelles et sociales, mises en œuvre dans les interactions humaines.

Ces qualités sont liées à la personnalité et au « savoir-être » de l'individu.

Elles peuvent relever d'aptitudes comportementales innées ou acquises dans l'enfance ou encore de capacités construites à travers l'expérience vécue.

Elles font très souvent appel à l'intelligence émotionnelle.

Il existe un lien reconnu des soft skills avec différentes approches (sociologiques, psychologiques, managériales, pédagogiques...).

Certaines de ces compétences sont plus souvent évoquées que d'autres : la communication, l'empathie, la confiance, la créativité, le leadership, l'initiative, l'adaptabilité, l'autonomie, l'aisance relationnelle, la résistance au stress, la capacité à travailler en équipe.

Mais on peut également citer comme exemple la concentration, l'endurance, la fiabilité, la responsabilité, le traitement des conflits, la créativité, la coopération...

Les soft skills ont pris une place de plus en plus importante dans la réussite des individus et des collectifs en raison essentiellement des évolutions des stratégies d'entreprise et de la mise en place de nouveaux modèles d'organisation du travail.

Le développement de structures moins hiérarchisées (« structures plates », « entreprise libérée »...) requiert de la part des individus autonomie, responsabilité, initiative, autocontrôle.

L'organisation agile suppose adaptabilité, réactivité, intelligence de situation, pro-action

La transversalité des processus et du fonctionnement demande coopération, fiabilité, capacité à traiter les conflits.

Le travail en réseau – hors cadre hiérarchique – exige écoute, empathie, capacités relationnelles, créativité...

L'exigence croissante de leadership nécessite courage, connaissance de soi, persuasion, ouverture aux autres, assertivité, fermeté.

Objectifs de cette formation

- Développer son leadership
- Canaliser les relations conflictuelles sans rentrer dans le conflit
- Identifier ses principales qualités en intelligence émotionnelle afin de Développer son potentiel au service de son entreprise
- Comprendre les mécanismes du stress pour mieux le gérer
- Développer ses capacités à s'exprimer et s'affirmer dans les situations stressantes

Pré-requis

Être en situation managériale depuis au moins 12 mois

Public cible

Chefs d'entreprises, Cadres ou Managers d'unités souhaitant développer leurs capacités managériales et leur leadership

En situation d'encadrement ou de direction depuis au moins 12 mois

Public en situation de handicap nous consulter

Moyens pédagogiques

En préalable nous proposerons des Bilans personnels avec 2 outils

- Questionnaires de personnalités MBTI
- Test sur les capacités relationnelles EQ-I2.0

Pour un ancrage optimal une pédagogie variée et vivante alternant exposés, exercices d'appropriation, jeux de rôle, études de cas.

Variée et vivante alterne des exercices, mises en situation, études de cas et apports méthodologiques et théoriques. Elle s'adresse tour à tour aux différents profils d'apprenants, qu'ils soient visuels, auditifs, kinesthésiques

Formation en rapport direct avec le vécu des participants Des méthodes et outils concrets et opérationnels directement utilisables en situation professionnelle

Ateliers pratiques : Les nombreuses mises en pratiques permettent une véritable appropriation des techniques.

L'efficacité de l'implication : les participants travaillent sur leurs situations concrètes quotidiennes. Une progression sur mesure

Des fiches pratiques, des lectures synthétisent les méthodes utilisées à chaque étape.

Organisation et fonctionnement de la formation

- 12 jours à raison 1 ou 2 jours maximum par mois
- Horaires préconisés généralement : 9h30-12h30 et 14h-18h
- Mode d'organisation pédagogique : en individuel ou en groupe intra entreprise en présentiel ou hybride.

Moyens d'encadrement :

Compétences du formateur : Cette formation est dispensée par une experte de la formation professionnelle et de l'accompagnement. Coach professionnelle diplômée, Certifiée MBTI ET EQ-I intelligence émotionnelle et spécialisée dans la gestion des émotions. Praticienne EFT et EMDR-RSB. Pratiquante régulière de la méditation et ayant suivi le Niveau I -MBSR

Dispositif de suivi et d'évaluation de la formation

- Le suivi : Le suivi est effectué via les attestations de présences signées par le formateur et les stagiaires à la fin de chaque demi-journée.
 - Une attestation de présence individuelle sera remise au stagiaire en fin de formation si le stagiaire a bien effectué la totalité de la session.
 - Appréciation des résultats : Évaluation des acquis tout au long de la formation à travers des exercices à réaliser.
 - A la fin de chaque session, un questionnaire de satisfaction est remis à chaque stagiaire afin d'être rempli et analysé ensuite par notre équipe pédagogique.
- Le plan d'action : à l'issue de la formation, les participants s'engagent dans un véritable plan d'action pour pérenniser et continuer à faire évoluer leurs acquis

MODULE 1 -LE FONCTIONNEMENT DU CERVEAU

MODULE 2 -APPRENDRE A GERER SES EMOTIONS

2-1 De la découverte aux premières utilisations

2-2 Gérer les émotions et les conflits

2-3 Gérer et utiliser ses émotions pour être plus efficace/Développer son intelligence émotionnelle au travail

MODULE 3-APPRENDRE A GERER SON STRESS

Le stress, un sentiment ou un ressenti qui peut être à l'origine de nombreux troubles tant dans un environnement professionnel que personnel.

3-1 Comprendre le mécanisme du stress

3-2 Prévenir et maîtriser son stress : les outils efficaces

3.3-Renforcer son estime et sa confiance en soi



WWW.ADNCOMPANY.FR

MODULE 4-LE MARKETING DE SOI • SE CONNAITRE, SE FAIRE CONNAITRE, SE FAIRE RECONNAITRE IMAGE ET LEADERSHIP

4-1 S'affirmer dans ses relations professionnelles -

- 1- Identifier son profil assertif en contexte professionnel
- 2- Les comportements qui perturbent : savoir y faire face
- 3- Formuler une critique constructive
- 4- Dire non avec assertivité

4-2 Maîtrise et affirmation de soi -

- 1• Faire le point sur son style relationnel
- 2• Réagir aux comportements passifs, agressifs et manipulateurs
- 3• Savoir formuler une critique constructive
- 4• Faire face aux critiques
- 5• S'affirmer tranquillement dans une relation