

OBJECTIF & COMPETENCES VISEES

Accompagnement personnalisé pour optimiser votre projet - Prendre conscience de son potentiel (atouts et difficultés) et développer les compétences – *softskills* - les plus faibles pour renforcer sa posture de dirigeant avec assertivité et juste affirmation de soi.

PUBLIC CIBLE / PRE-REQUIS

Être à son compte (numéro SIRET) ou demandeur d'emploi qui souhaite le devenir.

Personne désireuse d'approfondir la connaissance de soi pour acquérir une posture plus affirmée, assertive, transformer son état d'esprit (en *mindset* d'acier de chef d'entreprise) et renforcer la confiance en soi en ayant pleinement conscience de son potentiel. Dirigeant ou entrepreneur qui lance son activité ou souhaite la développer. Formation destinée aux **créateurs d'entreprise**.

OBJECTIFS OPERATIONNELS / PROGRAMME

- **Identifier et prendre conscience de son potentiel**
 - Réaliser un autodiagnostic
 - Découvrir puis analyser les résultats des 4 tests relatifs à sa posture et son positionnement face à l'autre (affirmation de soi)
 - Prendre conscience de ses atouts et faiblesses
 - Identifier sa qualité fondamentale et son axe d'amélioration
 - Développer sa connaissance de soi de manière objective
- **Maîtriser son stress, sa peur & ses émotions**
 - Analyser de manière personnalisée et comprendre le processus du stress (vision, séquençage)
 - Gérer ses émotions : outils et techniques de gestion émotionnelle
 - Expérimenter les techniques de respiration et constater leurs effets
 - Apprendre à se rassurer et s'encourager (outils coaching)
- **S'entraîner à la posture de dirigeant**
 - Accepter de sortir de sa zone de confort (étapes à franchir) et pratiquer par des actions concrètes afin de muscler et renforcer son **capital audace**
 - Développer la prise de décision et équilibrer nos 3 centres d'intelligence
 - Cultiver un regard bienveillant sur soi-même et s'analyser de manière plus objective
 - Développer une posture confiante et s'exercer à être à l'aise dans l'inconfort

DUREE total de **15 heures** dont 9 heures en face à face (formation synchrone par visioconférence à distance) et 6 heures de modules (formation asynchrone) avec exploration de cas concrets, exercices, lectures, vidéos...

LIEU **A distance par visioconférence** : Skype

ORGANISATION & TARIF

La partie de la formation en face à face de 9 heures se réalise via **6 séances** de coaching / formation personnalisée d'**1h30** dont 1 séance d'1 heure dédiée à l'évaluation et un bilan personnel + 6 heures d'exercices et pratiques intrapersonnelles hors séance.

TARIF de **1800 € TTC** dont frais de dossier compris.

PARCOURS INDIVIDUEL PERSONNALISE

Amandine JULLIEN 0619362588 contact@scintillae.fr

INTERVENANTE & CONTACT

Amandine JULLIEN – 06 19 36 25 88 – experte en communication et agilité relationnelle – formatrice professionnelle - coach certifiée RNCP - médiatrice & gestion des conflits

METHODES PEDAGOGIQUES

- Face à face pédagogique à distance (échanges et interactions)
- Apports théoriques : concepts et outils *
- Jeux de rôle et mises en situation
- Exercices pratiques et étude de cas concrets
- Autodiagnostic / autoévaluation
- Actions concrètes à mettre en œuvre entre les séances
- Tests relatifs à la posture / mode utilisé pour entrer en relation avec l'autre
- Travail individuel à partir de situations professionnelles du bénéficiaire

* APPROCHE & OUTILS UTILISES

- ✓ Approche globale et intégrale de l'être (tête, corps et cœur)
- ✓ 4 tests de personnalité sont à renseigner par le participant
- ✓ Analyse des résultats des tests de concert
- ✓ Pratique de la respiration abdominale, ressentir ses effets
- ✓ Utilisation des outils et techniques mentales et physiques de gestion émotionnelle
- ✓ Echanges et interactions à partir de questions ouvertes et de cas proposés par le participant dont mises en situation
- ✓ Entraînement aux méthodes enseignées via des actions concrètes à mener

MOYENS PEDAGOGIQUES

Documentation et support numérisés – Fiches Techniques – visioconférence par ordinateur/ PC, connexion internet – vidéos – introspection - assistance pédagogique par la formatrice tout au long du parcours de formation.

EVALUATION & FIN DE FORMATION

- Identifier ses atouts et en prendre conscience (tests)
- Réalisation d'exercices via jeux de rôle et mises en situation (pratique)
- Evaluation par l'intermédiaire de mises en situation imaginées de concert
- Mesure de votre satisfaction et recueil de vos idées d'amélioration grâce à un bilan en face à face de 30 minutes + une enquête de satisfaction à renseigner
- Un certificat de réalisation sanctionnera cette formation

ACCES : Entretien téléphonique obligatoire au 06 19 36 25 88 - le délai légal de rétractation est de 11 jours avant un démarrage possible de cette formation

VALEURS

Efficacité – professionnalisme – réactivité – bienveillance – respect – écoute active et empathique – authenticité et humour – engagement - apprentissage par la pratique -

« J'aime traiter de sujets profonds et sérieux sans me prendre au sérieux »

Si vous avez besoin d'aménagements spécifiques pour suivre cette formation, contactez-nous au 0619362588 ou à contact@scintillae.fr