



DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Mieux se connaître pour mieux manager

Objectifs de la formation :

- › Identifier son potentiel et son mode de fonctionnement
- › Faire preuve d'authenticité et de bienveillance dans sa communication
- › Développer son leadership
- › Renforcer sa capacité d'adaptation

Public visé :

Cadres et encadrants qui souhaitent améliorer leurs compétences relationnelles et gagner en performance dans le cadre professionnel.

Pré-requis :

Cette formation ne nécessite pas de pré-requis.

Objectifs pédagogiques :

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- › Reconnaître ses forces, ses valeurs et talents
- › Comprendre son mode de fonctionnement et celui des autres
- › Adapter son comportement et sa communication en fonction des situations
- › Utiliser des outils appropriés pour gérer son stress

Programme :

Jour 1 : Qui suis-je ?

- › Connaissance de soi : sens, motivations, personnalité
- › Bilan de compétences
- › Style de management

Jour 2 : Comment je gère une situation ?

- › Posture et communication
- › Gestion du stress
- › Gestion de conflits

Intervenant :

Delphine PICHARD,



- › Coach Professionnelle certifiée
- › Formatrice certifiée par la FFP
- › 13 ans d'expérience en management

Pédagogie :

- › Apports de contenus (modèles, principes et techniques, références)
- › Alternance de méthodes pédagogiques : expositive, interrogative et active
- › Expérimentation et exercices d'approfondissement en binômes voire trinômes
- › Temps importants de pratique par la mise en situation, feed-back et supervision
- › Mise à disposition d'un support avec les éléments théoriques de la formation

Modalités pratiques :

- › Présentiel
- › Durée : 2 jours
- › Formation réalisée en intra-entreprise
- › Participants : mini 4, maxi 12

Evaluation des acquis :

- › Recueil des attentes
- › Evaluation à chaque étape pédagogique
- › Retour sur les attentes en fin de formation