

Leadership au féminin
pour renforcer votre impact

PRÉSENTATION

Cette formation vous permettra de prendre conscience du pouvoir des postures corporelles sur notre confiance en soi pour un leadership inspirant.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Développer son assurance et oser affirmer ses valeurs du féminin et du masculin
- Retrouver votre verticalité en prenant votre place
- Prendre conscience de l'importance de la posture sur l'affirmation de soi

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

En intra ou en salle de location inclusion des personnes en situation de handicap

PUBLIC VISÉ

Femmes désireuses d'évoluer personnellement et professionnellement

COMPÉTENCES VISÉES

Prendre conscience de sa posture corporelle pour apprendre à s'affirmer
Valoriser ses talents et convaincre en mettant en avant ses forces

MODALITÉS

PRÉ REQUIS

Aucun pré requis

MODALITÉS DE SUIVI

- Alternance de pratique et de théorie avec 80% pratique et 20% d'apports théoriques
- Exercices de réflexions individuelle et collective
- Évaluations début et fin de formation
- Quiz variés pour évaluer et ancrer l'apprentissage

DÉLAIS

Réponse sous 15 jours en fonction du planning

Minimum 6 personnes

Maximum 12 personnes

BUDGET

Prix sur demande

Frais pédagogiques compris

DURÉE

3 Jours soit 20h

PROGRAMME

01

FAIRE AUDIT OBJECTIF DE SON IMAGE

- Evaluer son image, l'image perçue par les autres et l'image souhaitée
- Mesurer l'écart entre l'image perçue par les autres et l'image souhaitée
- Utiliser la technique AIDA pour renvoyer l'image souhaitée
Autodiagnostic : La roue de l'image de soi
- Mesurer les enjeux du « Marketing de Soi »
- Développer son image en accord avec ses objectifs et ses valeurs
- Appliquer le marketing de soi dans la réussite professionnelle
- Analyser les difficultés rencontrées dans la communication et l'impact de la posture de certitude

Evaluation : Se présenter avec impact en 1 minute devant le groupe
« quel message je veux faire passer ? »

Exercice du « cadeau du groupe » Feedback personnalisé

02

LIBÉRER SON PLEIN POTENTIEL ET RENFORCER SON MANQUE DE CONFIANCE

- Retrouver un discours vrai en toute situation professionnelle : équilibrer les 3 piliers du charisme avec les « 3 P » présence, pouvoir, partage pour améliorer l'impact de sa communication.
- Expérimenter dans le corps, la mise en énergie pour gagner en flexibilité comportementale et ajuster son énergie en fonction des situations.
- S'entraîner à l'écoute active pour renforcer son charisme au féminin

Evaluation : Test des valeurs

Exercice : Débat charismatique en utilisant les 3 piliers du charisme et aller au-delà de l'écoute active.

03

PARLER EN POSTURE DE CONVICTION POUR UN LEADERSHIP CONFIANT

- Apprivoiser ses émotions : « Nos meilleurs atouts »
- Connaître et maîtriser les règles d'assertivité envers soi
- Connaître les messages qui nous guident (« les drivers »)

Evaluation : Test des drivers

Exercice : « training » Co-coaching avec le schéma de l'auto-empathie

04

DÉVELOPPER SON MARKETING PERSONNEL

- Clarifier son objectif personnel et spécifique
- Pratiquer la visualisation interne et analyser mon ressenti
- Adapter sa posture

Evaluation : Training world café « quel leadership je veux incarner ? »

Validation : Quiz Clôture et construction du plan d'actions personnalisé une lettre à soi-même « je m'engage à ... »

Ce qu'ils ont pensé de la formation

Cette formation m a permise de prendre conscience de mes forces, mes motivations et énergies dominantes. Ce qui m' a le plus apporté dans cette méthode c' est la découverte du triangle d énergie particulièrement la partie physique celle qui a été de me remettre en action.

Merci à toi Julieta pour ton incroyable énergie qui me pousse à me remettre dans l action et à y croire.

P. WILLIOT

Excellente formation sur le marketing de soi, pour m'aider dans mes recherches professionnelles. Ravie de repartir avec des techniques simples à appliquer .

J'ai également pris conscience de l'impact de ma posture corporelle. Comme dit Julieta « tout est question d'entraînement »

R. PEREGRIN

**100 %
des participantes
recommandent
cette formation**



Consultante Facilitatrice Coach Mentor certifié

Numéro déclaration d'activité 1192211192 PRÉFECTURE ILE DE France

QUI SUIS-JE ?



Julieta Bivio

Formatrice, Motivatrice, Coach,
Consultante en Leadership

Passionnée du fonctionnement de l'humain, je m'appuie sur mon parcours de 18 ans dans les plus grandes enseignes du Retail (Morgan, Sandro, Galeries Lafayette & Printemps Haussmann...) en tant que manager-coach.

Ces expériences terrain m'ont permis de d'acquérir très tôt les leviers pour booster les équipes avec exigence, passion et humanité, dans un esprit de dépassement de soi visant à atteindre des objectifs ambitieux et à faire progresser chaque collaborateur.

Certifiée coach professionnelle et personnelle, je me suis également formée à la PNL, la Process Com, les 4 couleurs de la communication, l'intelligence émotionnelle, la méthode « Espère » de Jacques Salomé, la CNV communication assertive. Depuis 2016, j'entraîne, je forme et j'accompagne au changement.

CONTACT



julieta.b@jacoaching.fr



06 82 92 03 47



jacoaching.fr