

# MUSCLER SA CONFIANCE POUR RENFORCER SON LEADERSHIP



## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Gagner en assurance intérieure et efficacité professionnelle pour faire face aux changements.
- Prendre conscience de l'impact de sa posture corporelle et ajuster son comportement pour s'affirmer avec assertivité.
- Développer l'estime & la confiance en soi

## ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

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

## COMPÉTENCES VISÉES

- Savoir s'affirmer dans le quotidien professionnel.
- Maîtrise des règles du langage corporel pour une meilleure efficacité professionnelle.

## POUR QUI ?

Toute personne désireuse de gagner en confiance en soi

## PRÉ REQUIS

Un ordinateur

## MÉTHODES MOBILISÉES & CONTENU

- Alternance de pratique et d'apports théoriques
- Exercices d'expérimentation par le corps
- Boucle répétitives d'évaluation
- 27 vidéos & 20 PDF à télécharger accessibles à vie
- 15 questionnaires et sources théoriques afin de comprendre les mécanismes de la confiance en soi et l'impact de la posture sur votre état d'esprit

## MODALITES DE SUIVI ET D'ÉVALUATION

- Évaluations début et fin de formation
- Quiz variés pour évaluer et ancrer l'apprentissage
- Plan d'actions concret, Ebook Ikigai
- Évaluation de la transférabilité des connaissances acquises dans leur quotidien
- Attestation de présence et certificat de réalisation

## DÉLAIS DE RÉPONSE

Réponse sous 5 jours au plus après prise de contact

## DURÉE

6 heures réparties en 3 matinées de 2 heures  
Ensuite 20 minutes tous les jours pendant 15 jours pour imprégner la méthode

## LIEU

En ligne

## DATES

Horaire et dates: choix du client

## BUDGET

A partir de 499€

## PROGRAMME

### MIEUX ME CONNAÎTRE, POUR DÉVELOPPER MON ESTIME

- S'approprier ses ressources, à travers l'ancrage respiration, visualisation
- Comprendre son manque d'énergie à passer à l'action grâce au triangle d'énergie

**Évaluation :** Quiz de début pour tester vos connaissances. Évaluation de votre niveau d'énergie physique, émotionnelle, mentale. Plan de votre action individuel

### COMPRENDRE LA FORCE DE LA PHYSIOLOGIE

- Comprendre: L'impact de physiologie sur la posture d'affirmation de soi
- Présentation du modèle des 3 énergies archétypes pour un Leadership confiant
- Quelle posture des 3 énergies pour valoriser les réussites ?
- Présentation des 4 formes de charisme: Autorité, bienveillance, intensité, conviction
- Les avantages et inconvénients

**Évaluation :** Quelle est mon énergie dominante ?  
Quel est mon style de charisme dominant?  
Validation : Expérimentation en autonomie

### DÉVELOPPER LES ÉNERGIES ARCHÉTYPES D'UN LEADERSHIP INSPIRANT ET AGIR AVEC CERTITUDE

- Expérimenter dans le corps, la mise en énergie
- Techniques pour développer « sentiment de certitude »
- Gagner en assurance intérieure pour s'affirmer
- La force de la célébration, processus pivot, gratitude et affirmation positive
- Focus sur son ancrage de force: VISION

Prise de conscience de la fonction dopaminergique :  
la **CELEBRATION!**

**Évaluation :** Travail d'introspection  
« Quelle posture de Leader je veux muscler pour plus de flexibilité ? »  
Validation : Quiz  
Clôture et construction du plan d'actions personnalisé : une lettre à soi-même « je m'engage à ... »

**Pour aller plus loin:** les modules 2, 3 et 4  
Émotionnel - Mental - Vision

## NOS POINTS FORTS:

- Méthode unique enregistrée INPI. Inspirée des neurosciences et plusieurs approches de psychologie comportementale (PNL, CNV, IE...)
- Vidéos, sources théoriques et PDF pour bien comprendre les mécanismes de la confiance en soi
- Accès à la plateforme E-learning pendant 3 mois



## Qui mieux que vous pour en parler...

“ 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. ”

Pierrette W.

“ J'ai participé au Workshop sur la confiance en soi, j'ai A-D-O-R-É !

J'en ressors grandi et déterminée. En rentrant j'ai directement mis les différentes mécanismes que Julieta nous a enseigné. Clairement le triangle des énergies a été une révélation pour moi.

Merci encore et à très vite. ”

Chelsea C.

5/5  
sur plus de  
85 avis Google



## QUI SUIS-JE ?



### Julieta Bivio

Autrice, Facilitatrice, Coach  
Consultante, Experte du  
Leadership au féminin

✉ julieta.b@jacoaching.fr

@ jacoaching.fr

☎ 06 82 92 03 47



Comprendre le comportement humain, ma passion, j'en ai fait mon métier. Ma propre méthode le triangle® basée sur l'équilibre de nos énergies.

Convaincue que la connaissance de soi, la formation et la remise en question tout au long de notre vie sont la clé de notre épanouissement, j'ai créé JA Coaching & Formation.

Coachings professionnels - formations - bilans de compétences pour développer des compétences comportementales, relationnelles et émotionnelles.

Dix-huit ans d'expériences terrain dans les enseignes du Retail (Morgan, Sandro, Galeries Lafayette & Printemps Haussmann...) en tant que directrice-manager-coach, ont forgé mon expertise d'aujourd'hui.



La certification qualité a été délivrée au titre des catégories d'action suivantes :

ACTIONS DE FORMATION  
BILAN DE COMPETENCES