

MIEUX CONNAITRE SON POTENTIEL

Se connaître pour oser s'affirmer en situation professionnelle



PROGRAMME



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Valoriser ses atouts et ses expériences - Identifier sa relation à soi et aux autres - Révéler son potentiel



PRÉ-REQUIS ET POUR QUI ?

Toutes personnes désireuses de renforcer leur dimension humaine et aux collaborateurs qui doivent s'affirmer dans leurs relations professionnelles.

Aucun pré-requis n'est nécessaire



MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Acquisition des compétences opérationnelles par la pratique et l'expérimentation
- Boucle répétitives collaboratives pour favoriser l'ancrage des enseignements



SATISFACTION ET ÉVALUATION

- Auto-évaluation des compétences lors de chaque comportement clé
- Évaluation de l'action de formation à chaud, pour mesurer l'évolution de vos compétences
- A froid, 60 jours après pour valider votre intégration en situation de travail
- Suivi des présences et remise d'une attestation individuelle de réalisation de la formation.



LIEU - DURÉE

En présentiel à Paris chez Comet, sur deux jours consécutifs, avec les repas inclus.



DATES INTER-INTRA

Sur-mesure à la demande du client



BUDGET & DÉLAIS DE RÉPONSE

1499€ HT

Réponse sous 5 jours après prise de contact : 06 82 92 03 47



NOS POINTS FORTS:

Formatrice issue du monde de l'entreprise avec plus de 10 ans d'expérience.
Livret Ikigai d'introspection.



ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Nous contacter pour un entretien avec la personne concernée en amont de la formation pour déterminer et identifier ses besoins.

FORMATIONS COMPLÉMENTAIRES:

- +Communiquer avec le DISC
- +Assertivité - Affirmation de soi
- +Intelligence émotionnelle

ME CONNAITRE, POUR DÉVELOPPER MON POTENTIEL

1 Mieux connaître ses modes de fonctionnement

Découverte des couleurs de la communication

~ OUTIL-CLE : les 4Colors®

Etablir l'auto-diagnostic de son comportement

- Les 4 types de comportement
- Origine, croyances et conséquences

~ TEST : mes comportements

Validation : identification des comportements

IDENTIFIER SES MOTIVATIONS

2 Connaître ses valeurs et les incarner au quotidien

- identifier les causes de ses comportements
- Hiérarchiser ses valeurs
- Différencier valeurs/ besoins

~ ACTION: Établir mon système de valeurs

- Rédiger son tableau de visualisation

~ ACTION: réagir en situation tendue

Validation : Trouver ses valeurs énergies

IDENTIFIER SA RELATION À SOI ET AUX AUTRES

3 Développer la conscience de soi

- Les composantes de l'intelligence émotionnelle
- Sortir du jugement et de ses limitations
- ~ INSTANT'DÉCLIC: mon quotient émotionnel ?

Connaitre ses atouts dans les relations

- développer son cerveau émotionnel
- S'approprier des outils concrets pour maîtriser ses émotions " de l'émotion à l'action"

~ ACTION: la cartographie de mes talents

Validation : « je me lance un défi ! »

CONNAITRE SES FORCES ET SES BESOINS

4 Faire l'inventaire de son savoir-faire

- Dans sa vie professionnelle et personnelle
- Identifier ses points forts

~ OUTIL-CLÉ: ma ligne de vie

~ INSTANT'DÉCLIC: une émotion, une action à mener

Validation : retrouver la composante d'une émotion

ADOPTER UN COMPORTEMENT ASSERTIF

5 Oser s'exprimer

- Oser demander
- Savoir dire non - Savoir dire oui

~ FEEDBACK PERSONNALISE : jeu de rôle individualisé

Validation : grand quiz

Je m'engage : mon plan d'action

JA Coaching & Formation

De la connaissance de soi au leadership de soi

Julieta **BIVIO**

Fondatrice du cabinet JA Coaching & Formation



Adaptabilité-Proximité-Confiance-Engagement-Efficacité

JA Coaching & formation aide vos managers et vos collaborateurs à développer leur leadership de soi: la clé d'une équipe soudée et performante.

Depuis plus de 6 ans, nos approches sont collaboratives et énergiques fondées sur la reconnaissance des richesses et spécificités de chacun.

Nous vous accompagnons pour passer des résistances individuelles à l'action collective et renforcer l'engagement de vos équipes.

Nos accompagnements vous assurent des résultats mesurables et visibles :

- Un gain de temps de plusieurs mois car les points durs sont identifiés sans détours et des solutions sont apportées dans un esprit constructif et pragmatique.
- Une cohésion d'équipe renforcée.
- Une meilleure compréhension des enjeux et une restauration de la confiance.
- Un engagement supérieur de l'ensemble des équipes car tous participent et co-construisent.
- Le plaisir de se retrouver et de vivre des moments à la fois utiles et agréables.

CONTACT

✉ julieta.b@jacoaching.fr

@ jacoaching.fr



☎ 06 82 92 03 47

