

Leader•e

PROGRAMME DÉTAILLÉ

PRÉSENTATION DE LA FORMATION

DURÉE :

Format mixte : 9h heures de formation en présentiel + 21 mails de contenu

Format 100% distanciel : 4 visio Live de 6h + 21 mails de contenu

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

- Développer son leadership et sa confiance en soi
- Maîtriser les fondamentaux de la prise de parole en public
- Développer ses compétences en networking
- Acquérir les bases du marketing de soi

PUBLIC CONCERNÉ

Les femmes en activité qui souhaitent développer leur charisme, déculpabiliser et apprendre à mieux gérer leur carrière.

PRÉ-REQUIS

Une première expérience de 3 ans à 5 ans est souhaitable pour confronter son expérience aux situations travaillées.

PROGRESSION PÉDAGOGIQUE

[Petit déjeuner de lancement]

1. Se libérer de ses croyances

- Identifier ses croyances : quelles sont celles qui aident et celles qui limitent ? Comment se libérer de ses croyances limitantes ?
- Arrêter de croire que : « Pour y arriver, il faut travailler dur », « demander est un signe de faiblesse », « il est dangereux de montrer ses émotions », « j'aurais pu mieux faire »....

2. Stop au perfectionnisme et au faire plaisir

- Les 5 consignes auxquelles nous obéissons consciemment ou inconsciemment : « sois parfaite, sois forte, dépêche-toi, fais plaisir et fais des efforts »
- Sortir des schémas contraignants et gagner en efficacité

3. Oser s'imposer

- Muscler sa confiance en soi et son estime
- Faire de ses émotions ses alliées
- Prendre la parole avec aisance : travail autour du modèle tête, corps, coeur
- S'imposer en réunion : se mettre dans un état interne de sérénité et de dynamisme

4. Ne plus culpabiliser

- Apprendre à dire non avec sérénité

- Parler d'argent : demander une augmentation
- Dire les choses qui fâchent sans fâcher : principes de communication non violente appliquée
- Faire face aux critiques : les 5 clés pour affronter les critiques la tête haute

[Journée Carrière : je réussis et j'en suis fière]

5. Construire son propre marketing

- Techniques de personal branding
- Prendre plaisir au « faire savoir »

6. S'autoriser le succès

- Définir un projet professionnel en phase avec ses aspirations personnelles
- Développer le bon état d'esprit
- Booster sa motivation
- Se fixer des objectifs et définir un plan d'action
- Développer ses réseaux

ORGANISATION DE LA FORMATION

LES MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation
- Documents supports de formation projetés
- Documents supports de formation distribués en format papier
- Exposés théoriques et étude de cas concrets
- Mise à disposition en ligne de documents supports pendant la formation

LE DISPOSITIF DE SUIVI DE L'EXÉCUTION ET D'ÉVALUATION DES RÉSULTATS DE LA FORMATION

- Feuilles de présence
- Questions orales ou écrites (QCM) et mises en situation

