

« LEADER DE SOI, LEADER DES AUTRES : CONSCIENCE DE SOI, ESTIME DE SOI ET EFFICACITE PERSONNELLE »

4 JOURS soit 30 HEURES (incluant une soirée de travail) – INTER ou INTRA

Objectif général

Souhaitez-vous découvrir pourquoi vos relations aux autres peuvent être fluides ou complexes ? Pensez-vous que vous faites des choix qui vous correspondent vraiment dans votre vie personnelle et professionnelle ? Avez-vous envie de développer davantage votre leadership ?

Cette formation de 4 jours permet globalement de développer son leadership personnel, de favoriser des relations pérennes et de confiance avec ses interlocuteurs, notamment grâce à une communication et écoute « ouverte et non défensive » et grâce à une flexibilité relationnelle.

Objectifs pédagogiques

1. Augmenter sa détermination personnelle
2. Gagner en confiance dans ses relations professionnelles
3. Renforcer son estime de soi et développer son leadership personnel
4. Oser parler de sujets de tension et

Public

- Toute personne souhaitant améliorer ses relations aux autres aussi bien à titre personnel que professionnel
- Dirigeants, managers, collaborateurs
- Coachs, consultants, professionnels de l'accompagnement souhaitant intégrer l'Elément humain® à leur pratique.

Prérequis

- Aucun prérequis
Si ce n'est l'envie de s'y impliquer personnellement. L'inscription doit relever du choix plein et entier et d'une démarche volontaire du participant. Aucune pression ne peut avoir été exercée par l'entreprise pour son inscription. Cette formation suppose un travail intensif.
- Les objectifs de l'entreprise par rapport à cette formation devront être clarifiés au cours d'un échange constructif et libre pour approfondir l'adéquation des attentes et des objectifs.
- Une fiche préalable à la formation est envoyée au participant lui permettant de poser ses attentes à nouveau.

Modalités pédagogiques et de réalisation

- En présentiel (interentreprises ou intra-entreprise)
- Outils pédagogiques :

L'Élément Humain® repose sur une pédagogie originale, séquentielle et progressive, qui utilise la dynamique de groupe pour favoriser la prise de conscience. En dehors des apports conceptuels, c'est une approche qui, **par l'expérimentation**, crée les conditions permettant à chacun de s'approprier les concepts et de trouver son propre modèle pour mettre en œuvre les changements qu'il souhaite.

L'Élément Humain® utilise **des outils pédagogiques complémentaires et innovants** :

- Livret pédagogique du participant
 - Questionnaires d'auto-positionnement et résultats personnalisés : Élément B™ (comportements), Élément F (ressentis)™ et Élément S™ (concept de soi)
 - Mises en situation « micro-labs » et activités, jeux de rôle
 - Travaux en sous-groupe
 - Feedbacks en groupe
- Effectif minimum : 5 personnes / Effectif maximum : 12 personnes
 - Lieu de la formation : à proximité d'Aix en Provence – lieu précis communiqué au moment de l'inscription

Modalités d'évaluation

- Questionnaire d'auto-évaluation initiale et finale

Délivrable en fin de formation

- A l'issue de la formation, le stagiaire reçoit une attestation individuelle.

Durée

- 4 jours, 30 heures (incluant une soirée de travail)
- Pour les prochaines dates inter-entreprises : consulter la page d'accueil du site www.tandem-gestion.fr

Tarif

- **INTRA** : nous consulter – Le contenu du programme, la durée et le tarif sont adaptés en fonction de vos spécificités, vos attentes et vos objectifs
- **INTER** :
 - Entreprises : 1.450 € net de taxes, soit 362,50 € net de taxes / jour/ participant
 - Professions libérales, indépendants ou entreprises de moins de 5 salariés : 1.200 net de taxes, soit 300 € net de taxes / jour/participant
 - Particuliers : 1.000 € net de taxes
- Ces prix ne comprennent pas les repas et hébergements éventuels qui restent à la charge des participants. Nous pouvons vous communiquer des adresses d'hôtels et d'hébergements, ainsi que de nombreux restaurants pour faciliter la mise en œuvre de cette formation.

Programme

Faire des choix assumés pour sa vie personnelle et professionnelle et augmenter sa détermination personnelle

- Intégrer le concept de conscience de soi
- Découvrir le concept de choix conscient et inconscient
- Expérimenter la façon dont je fais mes choix
- Choisir ou subir ? Quels bénéfices retirer de mes choix et non choix ?
- Prendre conscience de ses croyances limitantes au regard de ses capacités, de son potentiel et faire des meilleurs choix pour soi
- Choisir et mettre en œuvre le bon niveau d'implication dans ses relations professionnelles et personnelles
- Assumer et affirmer ses choix et non-choix en cas de conflits ou situation difficile

Explorer ses modes de fonctionnements, ses défenses, ses rigidités et leur impact sur sa relation aux autres

- Découvrir et reconnaître les comportements relationnels
- Reconnaître les comportements relationnels correspondant à sa zone de confort
- Expérimenter sa flexibilité dans les relations aux autres
- Identifier l'image que l'on renvoie aux autres
- Expliquer le rôle des défenses : en quoi sont-elles utiles et quel impact ont-elles dans les relations ?
- Reconnaître et exprimer ce qui entrave son efficacité professionnelle : résistances, protections et freins
- Relier ses postures de défenses à ses rigidités

Explorer ses sentiments, son estime de soi et son concept de soi pour développer son leadership

- Découvrir et reconnaître les ressentis ou sentiments développés dans les relations professionnelles
- Relier ses préférences en termes de sentiments à ses préférences comportementales
- Reconnaître les sentiments « inconfortables »
- Identifier l'image que l'on renvoie aux autres en termes de ressentis : quels sentiments l'on renvoie aux autres et quelle image l'on renvoie de soi ?
- Reconnaître et dépasser ses résistances dans l'expression de ses sentiments
- Découvrir ce qu'est l'estime de soi et comment la renforcer ?
- Découvrir et reconnaître sa propre valeur, sa propre motivation et développer une image de soi positive
- Identifier, exprimer ses besoins et choisir ce que l'on veut être pour nourrir la confiance en soi

Acquérir les outils pour communiquer et écouter avec authenticité ; Oser parler « vrai »

- Découvrir ce qu'est l'ouverture selon l'Élément humain®
- Favoriser une atmosphère d'ouverture
- Mesurer son potentiel d'ouverture
- Oser dire sa vérité sans crainte et sans agressivité
- Pratiquer une écoute authentique visant à comprendre sincèrement et complètement son interlocuteur
- Exprimer ses ressentis pour des relations personnelles et professionnelles positives et performantes

Accessibilité

Les personnes atteintes de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à contacter directement **Nathalie Letilleul** afin d'étudier ensemble les possibilités d'adapter et de suivre la formation.

Contact :

Nathalie LETILLEUL – 06.58.00.99.56

Mail : n.letilleul@tandem-gestion.fr

