



Affiner sa posture professionnelle



Osons une pause

Durée : 7 heures (7 sessions d'1 heure)

Profils des stagiaires : consultant, manager, responsable de projet, chef de service, dirigeant

Prérequis : intérêt pour la thématique

Réf. catalogue : APP011021

Nbre de participants : 1 seule personne (session individuelle uniquement)

Objectifs pédagogiques

- Identifier des pistes pour affiner sa posture professionnelle
- Développer les différentes zones de son identité managériale

Contenu

- Développer l'écoute de soi et de ses émotions pour mieux écouter et accompagner
- Savoir naviguer dans l'incertitude
- Être supervisé(e) dans sa posture, son approche et son estime de soi

Intervenante



Merry Strullu, formatrice et facilitatrice en innovation managériale et qualité de vie au travail. Sociologue des organisations, de formation initiale, spécialisée QVT, je suis devenue directrice de projets IT. Aujourd'hui, j'accompagne sur la transformation de projets (d'indépendants ou d'entreprises) sous forme de workshops ou suivi individuel.

Mes outils clefs : la facilitation, le codéveloppement, la CNV, la sophrologie et l'agilité.

Mon let's motiv' : transmettre des outils et une philosophie pour transformer vos projets !

#management #projet #QVT

Contact : merry@osonsunepause.fr – 07.87.00.62.74 – 181 chemin Vénus, 31140 Launaguet

Organisation

Moyens, méthodes et techniques de l'intervenant

- Retour d'expérience, cercle de parole
- Outils, jeux & mise en situation
- Connaissances et exposés théoriques
- Mise à disposition de documents supports

En distanciel

- Plateforme de visio-conférence
- Paperboard virtuel

Programme

Module 1 : identifier des pistes de progression

- Développer l'attention à soi
- Identifier des signaux d'alerte de stress

Module 2 : connaître les processus de l'intelligence émotionnelle

- Amorcer et développer une réflexion sur les indices émotionnelles
- Être attentif à ses propres besoins et à celui de l'autre

Module 3 : communication efficiente et bienveillante

- Formuler des retours positifs et constructif
- Prévenir les malentendus pour sécuriser et bonifier la relation

Module 4 : affiner son identité managériale

- Identifier ses points forts et ses forces
- Apprécier les différentes zones de son identité managériale

Module 5 : naviguer dans le chaos management (incertitude)

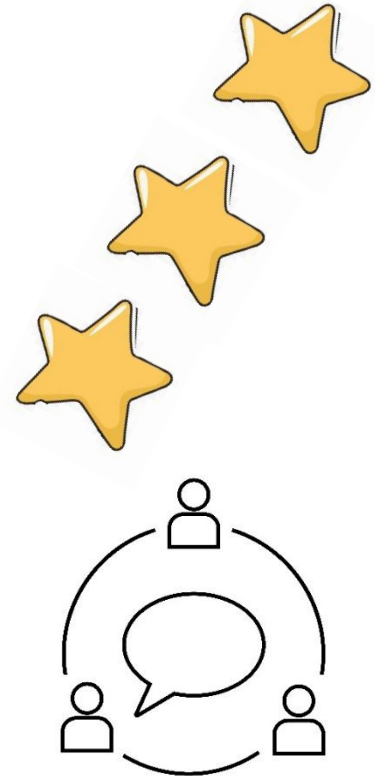
- Principes et méthodes
- Echelle des responsabilités

Module 6 : management participatif

- Management agile
- Leviers de motivation

Module 7 : rétrospective (session de clôture)

- Entretenir un cadre serein et sécurisant
- Techniques et rituels favorisant l'estime et la confiance en soi



En fonction de l'évolution du stagiaire, l'ordre des modules pourra être modifié en intelligence des situations rencontrées dans son quotidien professionnelle.

Modalité

Evaluation : auto-évaluation des acquis

Sanction finale : attestation de fin de formation (remise au stagiaire à l'issue de la formation)

Accessibilité : formation en présentiel ou en distanciel selon les besoins ou nécessité. Accessible pour les personnes à mobilité réduite et aménagement possible en fonction du type de handicap (prévenir avant le début de la session)

Tarif : 925 € pour une entreprise (TVA non applicable art. 293 B du CGI)

**Formation
uniquement en individuel**