



PROGRAMME DE FORMATION

Efficacité personnelle

● **Objectifs:**

- Apprendre à aligner les trois niveaux du dirigeant ou manager
- Maîtriser les techniques de prévention santé
- Améliorer l'animation d'équipe

● **Programme:**

- Temps d'échanges, retours d'expérience, regard sur ses forces et points d'amélioration

- Gérer le stress au quotidien:

Apprendre les différents moyens de prévention santé

Intégrer au quotidien les outils adaptés à la gestion du stress

S'approprier un programme personnalisé

Exercice

- Manager grâce à l'intelligence émotionnelle

Découvrir les différentes émotions et les bases de l'intelligence émotionnelle

Appréhender son style de management

Développer une relation authentique et harmonieuse avec ses collaborateurs et clients

Renforcer la confiance en soi

Incarner sa congruence

Exercice

- Prendre la parole en public

Apprendre à poser la voix

Développer une posture d'ancrage

Incarner un rayonnement pour faire passer les messages

Mise en situation

- Animer une équipe
Décoder les différentes personnalités et modes de communication
Assurer une implication des collaborateurs
Engager sereinement son équipe vers un objectif commun
Exercice

- Prévenir les conflits
Comprendre les rapports de force dans une équipe
Renforcer sa capacité d'écoute et de prise de recul
Désamorcer une relation conflictuelle
Intégrer les bases de la communication non violente
Développer la qualité de vie au travail
Mise en situation

● **Méthodes pédagogiques :**

Supports pédagogiques, analyse des pratiques, exercices pratique, évaluation, échanges libres, possibilité de le réaliser en ligne.

Durée: 3 jours soit 21 heures

Public: Dirigeant, manager

Tarif: 3000 euros HT

Lieu: Montpellier ou environ

Evaluation:

A chaud: contenu, les attentes, le suivi

Remise d'une attestation de formation

Formatrice :

Anne-Laure Marin, formatrice, auditrice interne ISO 9001, chef de projet prévention santé, intervenante RSE, coach de la Voie de l'Acte.

AQUILA CONSEIL

Organisme de formation, Conseil-Formation

48, rue de la colline Gray d'ambre 34980 Saint Gély du fesc

06 29 21 11 76 www.aquila-conseil.com

N° OF : 76340983534 Siret : 838 748 499 00012 8559A Datadock