

CAROLE NETWORK

4 impasse des remparts
42123 ST CYR DE FAVIERES
Email : carole.network@gmail.com
Tel : 06 12 45 72 73



Dirigeant TPE : améliorer prise de recul et confiance en soi pour être en capacité d'accompagner la croissance de sa structure avec un management équitable et bienveillant »

Durée :

- 56.00 heures

Profils des apprenants :

- Dirigeant TPE

Prérequis :

- Savoir lire, parler, écrire en langue française

Accessibilité et délais d'accès :

- A la signature du devis

Objectif pédagogique

- **Améliorer sa prise de recul et sa confiance en soi pour être en capacité d'accompagner la croissance de sa structure avec un management équitable et bienveillant**

CAROLE NETWORK

4 impasse des remparts
42123 ST CYR DE FAVIERES
Email : carole.network@gmail.com
Tel : 06 12 45 72 73



Contenu de la formation

Cette action permettra au bénéficiaire d'appréhender et agir sur ses propres moteurs et freins pour mieux accompagner ses équipes. Pour optimiser son efficacité, elle devra être complétée par une future formation sur l'autonomie et la posture managériales.

Confiance en soi, gestion du stress et communication du dirigeant

Jour 1 : PRENDRE DU REcul SUR SOI, INTEGRER L'IMPACT DE LA CONNAISSANCE DE SOI

- Conscientiser précisément l'objectif de formation et ses axes d'amélioration en tant que dirigeant
- A partir de son propre parcours, repérer ses points de vigilance et moteurs de croissance
- Identifier les éléments constitutifs de l'identité et de la posture professionnelle

Jour 2 : COMPRENDRE LES MECANISMES DES EMOTIONS ET DU STRESS

- Intégrer les liens entre ressentis, sentiments, émotions, pensées, croyances et comportements
- Comprendre les liens entre système nerveux central, émotions et stress
- Mieux gérer le stress grâce à des techniques simples au quotidien

Jour 3 : RENFORCER SA CONFIANCE EN SOI ET GAGNER EN CREDIBILITE

- Intégrer le concept d'échelle de conscience d'après Hawkins
- Identifier les Etats du Moi pour améliorer sa prise de recul sur soi
- Repérer et mieux maîtriser ses stressseurs internes (Drivers)

Jour 4 : ACCOMPAGNER LA CONDUITE DU CHANGEMENT, DEVELOPPER LA MOTIVATION

- Comprendre la notion de zone de confort et les freins à l'action
- Mieux accepter le rapport individuel au changement pour lever les résistances
- Intégrer les principales étapes du changement pour faciliter la transition

CAROLE NETWORK

4 impasse des remparts
42123 ST CYR DE FAVIERES
Email : carole.network@gmail.com
Tel : 06 12 45 72 73



Jour 5 : INTEGRER LES BASES DU MANAGEMENT DE PROXIMITE

- Connaître les caractéristiques des profils managériaux
- Intégrer les leviers de démotivation et motivation (internes et externes)
- Identifier et adopter une communication plus positive pour susciter la motivation

Jour 6 : SE FAMILIARISER AVEC LA COMMUNICATION INTERPERSONNELLE

- Maîtriser les principes de base de la communication (verbale, non-verbale, para-verbale)
- Identifier les attitudes relationnelles et leurs caractéristiques
- Intégrer les principaux schémas de communication et se sensibiliser aux 5 niveaux d'écoute

Jour 7 : INTEGRER LES ELEMENTS DE LANGAGE DE LA COMMUNICATION DU DIRIGEANT

- Se familiariser avec des techniques efficaces et simples pour améliorer le lien à l'autre
- S'appropriier les principaux éléments de communication du dirigeant/manager de proximité
- Utiliser des techniques issues de la communication positive

JOUR 8 : ADOPTER UN MANAGEMENT EQUITABLE ET BIENVEILLANT

- Identifier les compétences-clés du manager bienveillant
- Mesurer ses biais cognitifs et adopter une communication équilibrée et respectueuse
- Intégrer la notion de balance relationnelle et interagir avec intégrité

CAROLE NETWORK

4 impasse des remparts
42123 ST CYR DE FAVIERES
Email : carole.network@gmail.com
Tel : 06 12 45 72 73



Organisation de la formation

Équipe pédagogique

Formatrice professionnelle certifiée (titre RNCP)
Responsable/coordinatrice de formation et formatrice en milieu pénitentiaire
Responsable RH en milieu pénitentiaire
Coach professionnelle certifiée (reconnaissance RNCP/EMCC)
Expérience et formations en management, développement personnel
Animation de conférences, ateliers (management, relation, gestion des conflits...)
Thérapeute des Etats Dissociés (burn out, dépression, addictions...)
Maitre praticien hypnose ericksonienne, praticien hypnose rapide et magnétique
Praticien EFT (psycho-énergétique)

Moyens pédagogiques et techniques

- Salle avec le matériel nécessaire (tables, chaises, tableau blanc, paper board, vidéoprojecteur) et garantissant à la fois calme et discrétion des échanges
- Face à face individuel avec mise en situation
- Restitution collégiale ou individuelle selon pertinence et contexte

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuille de présence
- Evaluations écrites
- Simulation, étude de cas tout au long de la prestation

Prix : sur devis