

## PROGRAMME DE FORMATION

### Les clés du leadership personnel

#### Objectifs de la formation

- Identifier son propre style de leadership
- Renforcer l'affirmation de soi pour concrétiser ses objectifs
- Comprendre son intelligence émotionnelle pour agir sereinement
- Apprendre à communiquer avec assertivité

#### Programme

Le leadership personnel (ou le leadership de soi) est un postulat de départ pour se sentir aux commandes de sa vie professionnelle, se fixer des objectifs, agir avec confiance, construire des relations interpersonnelles fiables ou encore mener une équipe motivée à réaliser des performances pérennes.

Cette formation vise à outiller chacun à apprendre à mieux se connaître et mettre en oeuvre des stratégies concrètes pour mieux gérer ses ressources personnelles et avoir ainsi plus d'impact sur autrui.

#### Module 1 : Identifier son propre style de leadership

- Définition du leadership personnel
- Présentation des principaux styles de leadership et leurs caractéristiques
- Identification de son style favori (ses points forts et ses limites) et intérêt à développer certaines caractéristique des autres styles
- Identification de ses valeurs personnelles et de la façon dont elles s'expriment dans son leadership personnel

#### Module 2 : Assumer sa posture de leadership

- La posture de responsabilité individuelle
- La posture de l'audace au regard de celle du courage
- Les contours de son périmètre d'action : qu'est-ce qui est sous mon contrôle ?
- L'envie de se développer personnellement et de progresser

#### Module 3 : Identifier ses motivations profondes et ses priorités pour donner du sens à ses actions

- Présentation des principaux drivers motivationnels
- Capacité à se projeter vers son futur souhaitable qui fasse sens pour soi
- Capacité à prendre des décisions pour soi

#### Module 4 : Développer l'affirmation de soi et la valorisation de soi

- La congruence : dire ce que l'on pense et faire ce que l'on dit
- Apprendre à s'écouter
- Poser ses limites : à quoi je dis oui ? À quoi je dis non ?
- Parler de soi en termes valorisants

#### Module 5 : Faire de son intelligence émotionnelle une force

- Le fonctionnement des émotions / pensées / actions

- L'importance de la régulation de ses émotions en 4 étapes : identifier ses émotions, accepter ses émotions, comprendre le message, adopter un comportement approprié et efficace
- Prendre ses responsabilités face aux émotions (les siennes et celles des autres), notamment en cas de conflit

#### **Module 6 : Ancrer sa posture de communication assertive**

- Adopter une posture de communication sur le même pied d'égalité (éviter les postures basses ou hautes)
- Appropriation de la méthode DESC pour exprimer une idée, un besoin ou désamorcer un conflit
- Savoir demander un feedback dans un objectif de croissance professionnelle

#### **Méthodes et supports**

- Apports théoriques
- Nombreuses mises en situation et autodiagnostic
- Jeux d'improvisation théâtrale, posture corporelle
- Échanges d'expérience
- Support pédagogique transmis aux stagiaires

#### **Public**

Directrice.eur de structure, responsable d'équipe, chef.fe de projet

#### **Prérequis**

Pas de prérequis

#### **Informations complémentaires**

La formation est dispensée par Delphine Folliet, formatrice et fondatrice de l'École du leadership. Formée en leadership, elle est certifiée en intelligence émotionnelle pour le test EQ-i 2.0, test réputé en quotient émotionnel. Elle est praticienne en programmation neuro-linguistique (PNL).

#### **Modalités d'évaluation (Pré-Formation)**

- Questionnaire de pré-formation en ligne

#### **Modalités d'évaluation (Post-Formation)**

- Évaluation des acquis par l'intervenant.e en fonction des objectifs visés : quizz
- Questionnaire de satisfaction en ligne envoyé le lendemain de la fin de la formation

#### **Durée**

2,00 jour(s)

14:00 heures