



FORMATION :

DÉVELOPPER SON LEADERSHIP, RENFORCER SA POSTURE ET GAGNER EN SÉRÉNITÉ ET IMPACT

Développer un leadership inspirant, renforcer sa confiance et sa qualité relationnelle pour gagner en efficacité, sérénité et influence dans son environnement professionnel.

OBJECTIFS

A l'issue de cette formation, le stagiaire sera capable de :

- Identifier son style de leadership et comprendre son impact sur son environnement professionnel.
- Développer une posture de leader affirmée, sereine et inspirante.
- Renforcer sa confiance en soi et son autorité naturelle.
- Mieux gérer sa charge mentale, son stress et ses émotions.
- Comprendre ses mécanismes de fonctionnement sous pression.
- Développer son intelligence émotionnelle et sa stabilité intérieure.
- Utiliser des outils de Reprogrammation Neuro-Émotionnelle (RNE) pour dépasser certains schémas limitants.

- Améliorer sa communication et sa qualité relationnelle grâce aux principes de la Communication Non Violente (CNV).

- Développer son influence positive et sa capacité à mobiliser les autres.

- Élaborer un plan d'action concret pour renforcer durablement son leadership.

NATURE ET CARACTERISTIQUES DE L'ACTION DE FORMATION

La catégorie prévue à l'article L.6313-1 est : Action de formation et a notamment pour objet de favoriser l'adaptation des travailleurs à leur poste de travail, à l'insertion professionnelle, à l'acquisition d'une qualification plus élevée ou encore de favoriser la mobilité professionnelle

Iceberg – Société par Actions Simplifiée Unipersonnelle au capital de 1 000 euros

Siège social : 3, Plan des Cardounilles – 34 430 Saint Jean de Vedas

N° Siret : 90022179700013 – n° TVA intracommunautaire : FR36900221797

Organisme de formation enregistré sous le n° 76341125534, cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat {paraphe_tag}

PUBLIC

- Managers de proximité, cadres, responsables d'équipe
- Dirigeants, chefs de projet, entrepreneurs
- Toute personne souhaitant développer son leadership, son impact et sa posture professionnelle

PRE-REQUIS

- Exercer ou être amené à exercer des responsabilités de coordination, de management ou d'influence.
- Expérience professionnelle permettant d'illustrer des situations managériales réelles
- Maîtrise de base de la communication orale et écrite en français
- Motivation à travailler sur des cas concrets liés à sa propre activité

MOYENS PEDAGOGIQUES, TECHNIQUES ET D'ENCADREMENT

Moyens pédagogiques

- Salle de formation adaptée au travail individuel
- Supports pédagogiques (fiches pratiques, grilles d'analyse, outils de gestion du temps)
- Paperboard ou tableau blanc
- Ordinateur et vidéoprojecteur si nécessaire
- Outils de planification et de priorisation

Méthodes pédagogiques

- Formation individuelle et sur-mesure en présentiel
- Apports théoriques ciblés et opérationnels
- Analyse de situations managériales réelles vécues par l'apprenant
- Études de cas personnalisées
- Pratiques corporelles , respiration, Reprogrammation neuro-émotionnelle (RNE), techniques de libération émotionnelles (EFT)
- Coaching individualisé et feedback continu

Suivi et évaluation

- Évaluation des acquis tout au long de la formation (questions, exercices, mises en situation)
- Analyse de cas concrets présentés par l'apprenant

Iceberg – Société par Actions Simplifiée Unipersonnelle au capital de 1 000 euros

Siège social : 3, Plan des Cardounilles – 34 430 Saint Jean de Vedas

N° Siret : 90022179700013 – n° TVA intracommunautaire : FR36900221797

Organisme de formation enregistré sous le n° 76341125534, cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat {paraphe_tag}

- Auto-évaluation en début et fin de formation
- Validation des compétences par la réalisation d'un plan d'action personnalisé
- Bilan final oral avec points forts et axes de progression

COMPETENCES DES FORMATEURS

Estelle TREPRAU

Coach professionnelle certifiée, formatrice et fondatrice du cabinet ICEBERG.

Spécialisée dans l'accompagnement des managers, cadres, dirigeants et entrepreneurs, elle intervient depuis 2020 sur les thématiques du leadership, de l'intelligence émotionnelle, de la communication, de la confiance en soi et de la transformation professionnelle.

Formée notamment à la Communication Non Violente (CNV), à la Reprogrammation Neuro-Émotionnelle (RNE) et à différentes approches de développement du potentiel humain.

ORGANISATION DE L'ACTION DE FORMATION

Formation sur mesure

La durée est définie en fonction des besoins, objectifs et contraintes du participant ou de l'entreprise.

Format possible :

- 1 journée
- 2 jours
- Parcours de plusieurs demi-journées
- Accompagnement individuel ou collectif

TARIFS

Sur devis

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Pour toute demande d'information ou d'inscription, merci de nous contacter.

Iceberg – Société par Actions Simplifiée Unipersonnelle au capital de 1 000 euros

Siège social : 3, Plan des Cardounilles – 34 430 Saint Jean de Vedas

N° Siret : 90022179700013 – n° TVA intracommunautaire : FR36900221797

Organisme de formation enregistré sous le n° 76341125534, cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat {paraphe_tag}

Une réponse est apportée sous 48 heures ouvrées.

Les modalités et délais d'accès sont adaptés en fonction du format retenu et des besoins du participant ou de l'entreprise.

PROGRAMME

DÉVELOPPER SON LEADERSHIP, RENFORCER SA POSTURE ET GAGNER EN SÉRÉNITÉ ET IMPACT

MODULE 1 – DIAGNOSTIC DE SON LEADERSHIP ET DE SON ÉQUILIBRE PROFESSIONNEL

- Auto-positionnement et analyse de la situation actuelle.
- Évaluation de sa charge mentale et de son niveau d'énergie.
- Identification des défis, freins et ressources.
- Définition de ses objectifs et de la posture de leader souhaitée.
-

MODULE 2 – LES FONDAMENTAUX DU LEADERSHIP

- Qu'est-ce qu'un leader aujourd'hui ?
- Leadership réactif et leadership créatif.
- Les différents styles de leadership.
- Identifier ses forces et ses axes de développement.
- Développer une vision claire et inspirante.
-

MODULE 3 – MIEUX SE CONNAÎTRE POUR MIEUX DIRIGER

- Identifier son style dominant de leadership.
- Comprendre ses mécanismes de réaction sous stress.
- Repérer ses croyances limitantes et ses schémas automatiques.
- Identifier ses moteurs de motivation.
- Développer sa conscience émotionnelle.

MODULE 4 – DÉVELOPPER SA STABILITÉ ÉMOTIONNELLE

- Comprendre le fonctionnement des émotions.
- Les liens entre pensées, croyances, émotions et comportements.
- Introduction à la Reprogrammation Neuro-Émotionnelle (RNE).
- Comprendre les fréquences cérébrales et leur impact sur la performance.
- Développer davantage de résilience face aux défis professionnels.

Iceberg – Société par Actions Simplifiée Unipersonnelle au capital de 1 000 euros

Siège social : 3, Plan des Cardounilles – 34 430 Saint Jean de Vedas

N° Siret : 90022179700013 – n° TVA intracommunautaire : FR36900221797

Organisme de formation enregistré sous le n° 76341125534, cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat

{paraphe_tag}

MODULE 5 – COMMUNIQUER AVEC ASSERTIVITÉ ET IMPACT

- Introduction à la Communication Non Violente (CNV).
- Les quatre étapes du processus CNV.
- Développer l'écoute active et l'empathie.
- S'exprimer avec clarté et authenticité.
- Formuler des demandes efficaces.
- Donner et recevoir un feedback constructif.
- Gérer les désaccords et les tensions relationnelles.
-

MODULE 6 – SORTIR DU PILOTAGE AUTOMATIQUE ET RENFORCER SA PRÉSENCE

- Réguler son système nerveux grâce à la respiration.
- Développer son ancrage et sa présence.
- Renforcer sa capacité de concentration.
- Mieux gérer la pression et les imprévus.
- Mettre en place des routines favorisant l'équilibre et la performance durable.
-

MODULE 7 – CULTIVER UN LEADERSHIP INSPIRANT

- Renforcer la confiance en soi et l'estime de soi.
- Développer son autorité naturelle.
- Les 13 muscles neuro-émotionnels du bien-être.
- Développer son influence positive.
- Inspirer, mobiliser et fédérer autour d'une vision.
-

MODULE 8 – PLAN D'ACTION ET ANCRAGE DES APPRENTISSAGES

- Synthèse des apprentissages.
- Identification des actions prioritaires.
- Élaboration d'un plan d'action personnalisé.
- Définition des indicateurs de réussite.
- Engagements et suivi de progression.

MOYENS DE SUIVI DE L'EXECUTION DE L'ACTION

Exécution de l'action

Pendant la formation, en présentiel ou en Visio, le stagiaire signe la feuille de présence quotidienne par demi-journée.

Feuilles de présence émargées par les stagiaires et le formateur

Attestation de fin de formation

Iceberg – Société par Actions Simplifiée Unipersonnelle au capital de 1 000 euros

Siège social : 3, Plan des Cardounilles – 34 430 Saint Jean de Vedas

N° Siret : 90022179700013 – n° TVA intracommunautaire : FR36900221797

Organisme de formation enregistré sous le n° 76341125534, cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat {paraphe_tag}

Certificat de réalisation de l'action de formation.

Evaluation des résultats

- Évaluation des acquis tout au long de la formation (questions, exercices, mises en situation)
- Analyse de cas concrets présentés par l'apprenant
- Auto-évaluation en début et fin de formation
- Validation des compétences par la réalisation d'un plan d'action personnalisé
- Bilan final oral avec points forts et axes de progression
- Attestation de fin de formation

MODALITES ET DELAIS D'ACCES :

Pour toutes nos formations, merci de vous inscrire en nous contactant au 06 72 24 03 31.

Votre demande d'inscription sera traitée dans un délai de 2 jours ouvré.

Une inscription est possible jusqu'à 10 jours ouvrés avant le début de la formation.

RÉFÉRENT DE LA FORMATION :

Pour tout renseignement et inscription veuillez contacter Estelle Trepreau / estelle.trepreau@gmail.com

ACCESSIBILITE/HANDICAP :

Cette formation est accessible à la plupart des personnes en situation de handicap. Toutefois, notre référent en la matière Estelle Trepreau - estelle.trepreau@gmail.com se tient à votre écoute pour évaluer la faisabilité de votre projet de formation et anticiper les éventuels aménagements nécessaires et possibles.

Iceberg – Société par Actions Simplifiée Unipersonnelle au capital de 1 000 euros

Siège social : 3, Plan des Cardounilles – 34 430 Saint Jean de Vedas

N° Siret : 90022179700013 – n° TVA intracommunautaire : FR36900221797

Organisme de formation enregistré sous le n° 76341125534, cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat {paraphe_tag}