MANAGER AVEC ASSERTIVITE
ESTIME DE SOI & LEADERSHIP

par Eric PERRET

Il n'y a pas de leadership sans amour de soi.

Etre bien avec soi signifie être bien avec ses autres et avec la vie en général. C'est rayonner beaucoup plus dans nos différentes activités et gagner en sérénité.

Or nous avons tous un rapport à nous-même plus ou moins difficile, rapport que nous masquons par différents types d'attitudes qui ne sont pas toujours résolutoires, nous freinent et nous font consommer beaucoup d'énergie.

Les attendus de cette formation sont de mieux comprendre qui nous sommes et ce qui nous freinent, c'est porter un nouveau regard sur nous-même et sur que nous voulons faire de notre vie pour y tendre avec plus d'enthousiasme et d'épanouissement.

FORMATEUR/TRICE

J'accompagne des dirigeants et des managers très sollicités dans les environnements tendus et complexes du monde de l'entreprise. Je desserre des nœuds qui se créent dans l'esprit des personnes, des équipes et des organisations, je libère les énergies, j'aide les personnes et les équipes à mieux comprendre leurs enjeux et à (re)découvrir leurs ressources (coaching individuel et coaching d'équipe). J'interviens à la Française des Jeux, Devisubox, L'Occitane en Provence, Engie, Toyota MH, Elegia, Company Group, Jaguar Network, la Mission Locale, Emergence(s) Le PLIE, …

Auteur du livre « Osez l'amour de soi – au travail aussi » publié chez InterEditions/Dunod en octobre 2014.

OBJECTIFS, BENEFICES

- Développer l'amour-de-soi, cette force interne, universelle et généreuse qui est en nous,

- Tendre vers un « soi accompli », base de l'être-bien, à l'opposé d'un « ego » - ce « petit soi » qui cherche à nous piloter,

- Développer son leadership, son estime, sa confiance et sa réalisation de soi pour travailler avec davantage de sérénité

- Générer plus d'épanouissement, à la source de la performance collective,

- Se sentir plus à l'aise pour avancer dans l'univers complexe dans lequel nous vivons en entreprise.

CONTENU, PROGRAMME

JOUR 1 MATIN

Rencontre entre les membres du groupe, feedback groupal (ce qui nous relie) et mise à plat des attentes

4 préambules : le cycle d'apprentissage, la vie un cycle en 4 étapes, la gestion de son énergie, la roue de Hudson

Un monde compliqué-complexe et l'importance d'être bien avec soi, différencier l'amour de soi de l'égoïsme et de l'égocentrisme

JOUR 1 APRES-MIDI

Découverte de la 1ère partie du modèle « Aimez-vous », savoir ce que l'on veut faire de sa vie

Travail sur les étapes Idéal de vie et projets de vie

L'estime de soi comme 1ère balise repère du modèle

Découverte de la 2ème partie du modèle « Aimez-vous », comprendre et accepter qui nous sommes

JOUR 2 MATIN

Rappel des différents moments et notions vus la veille

Approfondissement de la 2ème partie du modèle,

Travail sur les étapes conscience de soi et ces 4 vies, l'acceptation de soi et le détachement de soi

Découverte des accords Toltèques

La confiance en soi comme 2ème balise repère du modèle

JOUR 2 APRES-MIDI

Découverte de la 3ème et dernière partie du modèle, vivre pleinement sa vie,

Travail sur les étapes affirmation de soi, leadership et dépassement de soi

La réalisation de soi comme 3ème balise repère

Le tryptique amour de soi composé de l'estime de soi, la confiance en soi et la réalisation de soi

28 & 29 Mars 2019 | **2 Jours 14 heures de formation** | **710.00 € HT / 852.00 € TTC**

METHODE ET OUTILS PEDAGOGIQUES