

# ASSERTIVITE ET EFFICACITE MANAGERIALE

## pas de leadership sans estime de soi !

par Christine MALPART

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,

### FORMATEUR/TRICE

Docteur en pharmacie option industrie et diplômée de l'ESSEC grande école, j'ai acquis une solide expérience de la relation commerciale de haut niveau exercée près de 20 ans dans les secteurs des média et de la communication à des postes de direction chez Unit.net, Lagardère Active et Screenvision France. En 2000, j'ai commencé mon parcours de conversion vers l'accompagnement humain tout d'abord comme Sophrologue puis vers les métiers du coaching professionnel pour nourrir ma passion de l'épanouissement individuel au sein d'un collectif socio-économique inspirant et performant.

Formée chez Dialogue coach en 2009, au coaching systémique avec ORSC ([www.crrglobal.com](http://www.crrglobal.com)), au Codeveloppement professionnel, au coaching génératif avec R.Dilts et S.Gillighan, à la facilitation en intelligence collective avec Art of Hosting et à l'Elément Humain de Schutz.

Certifiée coach ILead System en 2013.

Supervision mensuelle Institut Maïeutis

Membre de l'EMCC et de CREA France

Présidente du club des femmes pro Alumni du groupe ESSEC, création du programme mentoring EWA Boost'

Nombreuses expériences de théâtre, de danse, de chant et d'écriture.

### OBJECTIFS, BENEFICES

Définir ce qu'est l'amour de soi, cette force interne, universelle et généreuse qui est en nous, structurée par l'estime de soi, la confiance en soi et la réalisation de soi

- Déterminer un idéal de vie et un projet de vie
- Identifier ce dont j'ai peur, ce que j'apprécie en moi, ce que je n'apprécie pas en moi ainsi que les permissions nouvelles que je me donne
- Définir des objectifs personnels et professionnels à 12 mois

### CONTENU, PROGRAMME

#### 1ère demi-journée

Découverte mutuelle sous une forme inhabituelle et ouvrante.

4 préambules : Tout prend du temps, la vie un cycle inéluctable en 4 étapes, la roue de Hudson, il vaut mieux apprendre à gérer son énergie que d'apprendre à gérer son temps.

#### 2ème demi-journée

1ère partie du modèle « Aimez-vous » : « Savoir ce que je veux faire de ma vie » avec les étapes « Idéal de vie et de soi » et « Projets de vie privée et professionnelle » pour aboutir à « l'Estime de soi ».

#### 3ème demi-journée

2ème partie du modèle « Aimez-vous » : « Comprendre et accepter qui je suis » avec les étapes « Conscience de soi », « Acceptation de soi » et « Détachement de soi » pour aboutir sur la « Confiance en soi ».

#### 4ème demi-journée

3ème partie du modèle « Aimez-vous » : « Vivre pleinement sa vie » avec les étapes « Affirmation de soi », « Leadership » et « Dépassement de soi » pour aboutir sur la « Réalisation de soi ».

### METHODE ET OUTILS PEDAGOGIQUES

Les 4 vies / identités que nous vivons en permanence avec leurs sous-identités et la confrontation entre les besoins et les contraintes dans chacune d'elle ; les 7 niveaux d'acceptation de soi, les permissions.

Un regard sur d'autres modèles, les 4 accords Tolteques par exemple.

Le lien avec l'univers professionnel

### PRE-REQUIS

Avoir envie de faire évoluer des choses en soi, la volonté de s'impliquer personnellement et émotionnellement dans cette formation,  
Être dans une posture de bienveillance vis-à-vis de soi,  
Ne pas être dans un moment de burn-out, de grosse dépression, de fragilité physique ou mentale,  
Être majeur et responsable de soi (pas de tutelle...).

