Audyssée Formation
Formation professionnelle

PARCOURS DE DEVELOPPEMENT PROFESSIONNEL AU FEMININ

Booster votre carrière en moins de 6 mois !

Votre formateur expert

Sandra MINAULT

Coach certifiée HEC
Consultante,
formatrice et coach en développement professionnel,
spécialisée en mixité professionnelle et sur l'accompagnement des femmes.

- Mieux vous connaître et donner du sens à votre carrière
- Révéler votre potentiel
- Développer votre confiance en vous
- Tirer parti de vos relations professionnelles
- Garder votre féminité !

Un format innovant,
alternant journées de formation et séances de coaching individuel

Pourquoi suivre ce parcours formation ?

Nouvelle prise de poste à responsabilité, nouvelle équipe à encadrer, évolution professionnelle…vous devez rapidement **vous affirmer dans votre poste de manager tout en gardant votre identité de femme et en respectant vos choix personnels**.

Aussi, les questions que vous vous posez sont nombreuses : Comment être à l'aise dans ce nouvel environnement ? Quelle méthode appliquer pour être toujours plus performante tout en restant moi-même ? **Comment concilier efficacité professionnelle et épanouissement personnel ?**

A travers un format innovant alternant formation et coaching individuel, vous apprendrez, au fil de ce parcours, à **développer votre efficacité relationnelle et professionnelle**.

La formatrice vous aidera à prendre appui sur votre personnalité et vos valeurs pour progresser. Ainsi, vous posséderez et maitriserez les clés de l'accomplissement, et saurez :

- Vous positionner en tant que femme et manager : vous affirmer auprès de vos équipes et être plus convaincante et visible auprès de votre hiérarchie
- Etre plus affirmée et plus à l'aise au sein de l'entreprise

5 rendez-vous pour devenir actrice de votre carrière !

soit, chaque mois, 2 rendez-vous:
- 1 journée de formation, associant coaching de groupe et outils pratiques
- 1 séance de coaching individuel, pour mettre en application des techniques d'efficacité professionnelle et évoluer plus sereinement selon votre personnalité, vos atouts, vos craintes.

Au programme de ce parcours

Jour 1 : Confiance en soi : révélez votre potentiel
Jour 2 : Mieux communiquer pour mieux vous affirmer
Jour 3 : Développer votre efficacité relationnelle et votre impact professionnel : mieux se positionner dans l'entreprise
Jour 4 : Prendre la parole en public et gérer vos émotions
Jour 5 : Optimiser vos réseaux et améliorez votre visibilité

… et 5 séances de coaching individuel

Profil des participantes

Prise de poste managériale, évolution professionnelle, développement d'un projet entrepreneurial …Toute femme active souhaitant se positionner et développer sa carrière progressera au fil de ce cycle. **Formation limitée à 8 participantes.**

Pédagogie

Pédagogie active basée sur des outils de coaching et de développement personnel.
- apports méthodologiques
- conseils pratiques
- échanges d'expériences
- exercices pratiques, mises en situation et autodiagnostics

→ utilisation d'outils tels que la Process Communication et la Communication Non Violente

Les « plus » de ce parcours formation

- Méthodologie active et opérationnelle avec de nombreux exercices pratiques et sur-mesure
- Une ouverture et des réflexions sur son propre développement personnel
- Un rythme pédagogique adapté à l'évolution de votre carrière
- Un format innovant alternant formation et coaching individuel
- Accompagnement et suivi : pendant toute la durée du parcours, la formatrice se tient à votre disposition.

Dates des sessions parisiennes 2011-2012

Session 1 :	Session 2
12 mars 2012	5 juin 2012
5 avril 2012	3 juillet 2012
21 mai 2012	18 septembre 2012
4 juin 2012	9 octobre 2012
5 juillet 2012	13 novembre 2012

Horaires : 9h30-13h / 14h30-18h (accueil à partir de 9h)

Tarif

- Entreprise : 4.000€ HT (éligible au DIF)
- Indépendant et particulier : 2.000€

La prestation comprend :

Les 5 journées de formation (35h de formation)
Les 5 séances de coaching individuel (de 1 à 2h par participant)
Les déjeuners des journées de formation
Les supports de cours

JOUR 1

CONFIANCE EN SOI : REVELEZ VOTRE POTENTIEL

Evaluez votre confiance

- **Autodiagnostic : Avez-vous confiance en vous ?**
- **Exercice pratique: Identifiez vos propres axes de progrès**
- comment définiriez-vous la « confiance en soi » ?

Prendre conscience de vos atouts : création de l'estime de soi

- La perception de votre image : ce que vous dégagez vs ce que vous pensez dégager
- L'estime de soi : évaluez-vous correctement
- Les 4 niveaux de la confiance en soi
- Les sentiments qui entretiennent le manque de confiance en soi

Développez votre confiance : identifiez vos valeurs profondes et osez être vous-même

- Exercice pratique « L'image que vous souhaiteriez avoir » : Détectez vos atouts et talents cachés
- Restez vous-même et fiez-vous à votre authenticité
- Identifiez vos atouts/vos talents/vos qualités
- Acceptez vos faiblesses et définissez vos axes de progrès
- Estime de soi, confiance et authenticité : clés de la réussite

Cultivez votre confiance : boostez votre confiance en vous au quotidien

- Recevoir et émettre des signes de reconnaissance
- Avoir de la gratitude, se féliciter et fêter l'atteinte de vos objectifs
- Savoir être dans une attitude positive
- Apprendre à écouter ses désirs, besoins et objectifs

JOUR 2

MIEUX COMMUNIQUER POUR MIEUX VOUS AFFIRMER

Autodiagnostic : quelle est votre capacité à vous affirmer ?

- le contexte ? les personnalités ? vos signaux d'alerte ? vos axes d'amélioration ?

Qu'est-ce que l'affirmation de soi ?

- Les 10 clés indispensables de l'affirmation de soi
- Comment appliquer ces fondamentaux à soi-même

Découvrez vos freins et modifiez votre dialogue intérieur

- Autodiagnostic : « il faut que… », « je dois… », « sois plus… » : identifiez vos « messages contraignants »
- Prendre conscience de vos attitudes intérieures
- Savoir lâcher prise sur les jugements

Assumez vos choix et savoir les communiquer avec empathie

- Améliorer la qualité de vos relations, soyez empathique : Qu'est ce que l'empathie ? Comment la mettre en œuvre ? Savoir faire preuve d'empathie en toutes circonstances !
- Adapter son discours à la situation et à la personne
- Demander : oser demander et savoir demander
- Formuler un non constructif
- S'affirmer dans une situation conflictuelle : gérer une personne difficile
- Définir ses propres limites

Apprendre à dire non : poser des limites constructives et gérer les critiques

- **Exercice pratique : S'entraîner à dire non et à formuler une critique ou un reproche**
- A partir de cas personnels d'entreprise, les participants s'entraîneront à formuler un « non » en toute bienveillance et à s'affirmer dans une situation conflictuelle

JOUR 3

DEVELOPPER SON EFFICACITE RELATIONNELLE ET SON IMPACT PROFESSIONNEL : MIEUX SE POSITIONNER DANS L'ENTREPRISE

Prendre conscience de l'image que vous renvoyez

- **Autodiagnostic : quelle image vous pensez avoir ?**
- **Exercice filmé avec feedback: quelle image les autres perçoivent de vous ?**

Améliorer votre impact relationnel en adoptant les bonnes techniques de communication

- La communication, c'est quoi ?
- Savoir faire passer un message
- Réussir à convaincre
- La réalité vs nos perceptions
- Vers une attitude « gagnant-gagnant »

Les techniques de communication non verbale

- Connaître « les gestes qui parlent » ; Optimiser votre gestuelle
- Travailler sa posture, ses gestes et son visage/regard : les 12 outils de l'oral
- Décrypter le « non verbal » de vos interlocuteurs: attitudes et interprétations

Communiquez sur vos atouts et vos réalisations : vous positionner dans l'entreprise

- Apprendre à « faire savoir » et assumez vos réalisations
- Optimisez vos interventions et anticipez les rencontres
- Engagez-vous avec discernement
- Participez aux projets de l'entreprise

JOUR 4

PRENDRE LA PAROLE EN PUBLIC et GERER SES EMOTIONS

Préparer son intervention : être à l'aise avec votre public

- Positionner votre présentation
  - Aménager son espace : caler son territoire de légitimité
  - Respecter les zones d'interaction de chacun : pas trop près, ni trop loin !
  - Quels outils : vos supports de présentation…
- Préparer votre discours : Gérer son temps de parole ; Définir les temps forts de votre discours

Faire face à une émotion : transformez vos émotions en alliées et restez assertif

- Se préparer physiquement et mentalement
- Gérer une émotion : trouver les mots justes
- Gérer une situation délicate : guide d'analyse pour rester « assertif »
- **Exercice pratique : Exprimer et formuler une émotion**

Apprendre à gérer votre trac

- Maîtriser quelques astuces pour apprivoiser son trac
- Réagir face à des remarques et questions déstabilisantes
- Mobiliser l'écoute active : reformuler et questionner
- **Exercices pratiques filmés, avec feedback : « S'entraîner à la prise de parole en public »** : Se présenter ; L'elevator pitch, préparer votre discours pour être plus efficace et impactante ; Gérer son trac

JOUR 5

OPTIMISEZ VOS RESEAUX et AMELIOREZ VOTRE VISIBILITE

Se rendre visible et s'affirmer dans l'entreprise : professionnalisez vos réseaux

- Développez vos contacts
- Activez vos réseaux
- Optimisez votre networking
- Faites parler de vous : jouez le jeu

Définir et choisir vos réseaux

- Quels réseaux ? réseaux féminins, réseaux mixtes, réseaux professionnels, …
- Quels objectifs ?
- Quel positionnement ?

Les réseaux sociaux : travailler votre identité numérique

- Autodiagnostic : que dit « google » de vous ? qui êtes vous sur le web ?
- Gérer votre identité numérique : La e-réputation
- Les différences de réseaux sociaux
- Protéger sa réputation numérique

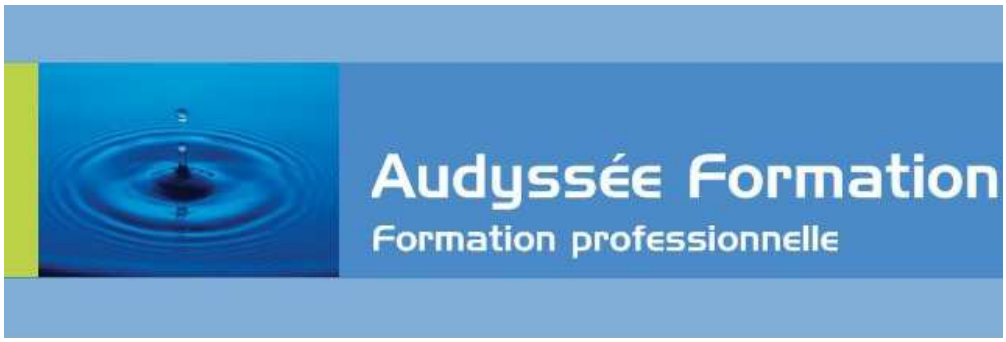
Viadeo, Linkedin ou encore Facebook : optimiser votre présence en ligne

- Comprendre le fonctionnement des réseaux sociaux professionnels
- Bien positionner son profil et optimiser ses contacts
- Bien utiliser ces réseaux

« Ce n'est pas parce que les choses sont difficiles que l'on n'ose pas.
C'est parce que l'on n'ose pas que les choses sont difficiles »

Sénèque

Retrouvez toutes les formations



Sur simple demande à contact@audyssee-formation.fr

ou sur www.audyssee-formation.fr

Bulletin d'inscription

Bulletin à photocopier et à retourner par email à contact@audyssee-formation.fr ou par courrier

Je soussigné(e),

❒ Madame ❒ Monsieur **NOM :** **Prénom :**

Fonction : **Service :**

Tel : **Fax :** **email :**

Société :

Adresse complète :

CP Ville :

Secteur d'activité : **Effectif :**

Commentaires *(ex : Coordonnées de la personne en charge du suivi de l'inscription)* **:**

❒ Confirme mon inscription au **PARCOURS DE DEVELOPPEMENT PROFESSIONNEL AU FEMININ**

❒ Session 1 : 12 mars 2012 + 5 avril 2012 + 21 mai 2012 + 4 juin 2012 + 5 juillet 2012

❒ Session 2 : 5 juin 2012 + 3 juillet 2012 + 18 sept. 2012 + 9 oct. 2012 + 13 novembre 2012

Cachet et signature :

« Audyssée Formation » est une marque de la société AUDYSSEE,
26 rue Pierre et Marie Curie – 92 160 ANTONY – T : 09.52.34.41.48
contact@audyssee-formation.fr – Siret : 538 582 560 00016 – APE 7022Z - Eurl au capital de 1.000 euros