

Durée : 2 jours .

Public :

Cette formation s'adresse aux femmes, désireuses de prendre leur place et de s'imposer plus naturellement dans leur cadre professionnel. Dernière MAJ : Avril 2024

Objectifs :

Acquérir des outils concrets et une nouvelle façon de se positionner dans l'entreprise
Prendre conscience de ses talents, accroître son influence, visibilité et impact
Acquérir les bases d'une communication orale impactante

Pré-requis :

Aucun prérequis n'est nécessaire.

Méthodes :

Quiz, mises en situation ludiques et opérationnelles, partage d'expérience avec d'autres femmes. Formation favorisant l'engagement du participant pour un meilleur ancrage des enseignements. L'art du pitch ou comment se mettre avec impact.

Evaluation :

L'évaluation des acquis se fait tout au long de la session au travers des multiples exercices, mise en situation et étude de cas à réaliser. Le formateur remet en fin de formation une attestation avec les objectifs acquis ou non par le stagiaire. Dernière MAJ : Avril 2024

De l'importance de savoir s'évaluer

Apprendre à bien se connaître pour avancer dans le monde du travail
Définir quelle image de soi nous dégageons et celle que nous souhaitons donner
Affirmer sa légitimité et mettre en avant ses forces
Savoir mettre en avant ses compétences, son expérience
Estimer ses talents et ses qualités mais aussi ses points faibles

S'entraîner au storytelling en accord avec son expérience & expertise
Augmenter son pouvoir de conviction
Regarder dans le rétroviseur et se faire un auto-kiff !

Se préparer pour optimiser son rayonnement

Intégrer les drivers, croyances et les injonctions inconscientes (Sois forte, Sois Parfaite, Fais Plaisir ...)
Comprendre l'influence sur notre vision du monde et nos comportements
Gérer les critiques et commentaires négatifs
Conserver sa confiance en soi dans les situations délicates
Comprendre le mécanisme du syndrome de l'imposteur

Se mettre en ressource et gagner en assurance

Développer son pouvoir personnel en restant en harmonie avec ses valeurs
Accroître leur influence, visibilité et impact
Développer leur estime de soi et leur confiance personnelle

Relever un challenge : préparation physique et mentale

Soutenir la confiance en soi et se projeter positivement
Ancrage d'expériences de réussite
Créer le film de la réussite (générateur de comportement)
Visualisation, autosuggestion
Rituel du sommeil, rituel de mise en énergie
Soutenir l'effort et la performance

Mieux se faire reconnaître Gérer sa réputation professionnelle

Marquer les esprits : En quoi vous pouvez être utile pour votre interlocuteur
Se positionner avec un charisme visionnaire

Modalités d'accès : Adeos valide avec le candidat, qu'il possède bien les compétences et les prérequis nécessaires au suivi de la formation.

Délais d'accès : Nous contacter.

Accessibilité aux personnes handicapées : Nos locaux sont aux normes d'accueil pour les PMR, pour les autres handicapés nous contacter afin de pouvoir adapter la formation ou bien vous orienter vers un organisme partenaire.