

Tous les **CABINETS**
DE FORMATION
ne sont pas
LES MÊMES !

Commandez
en 3 minutes !

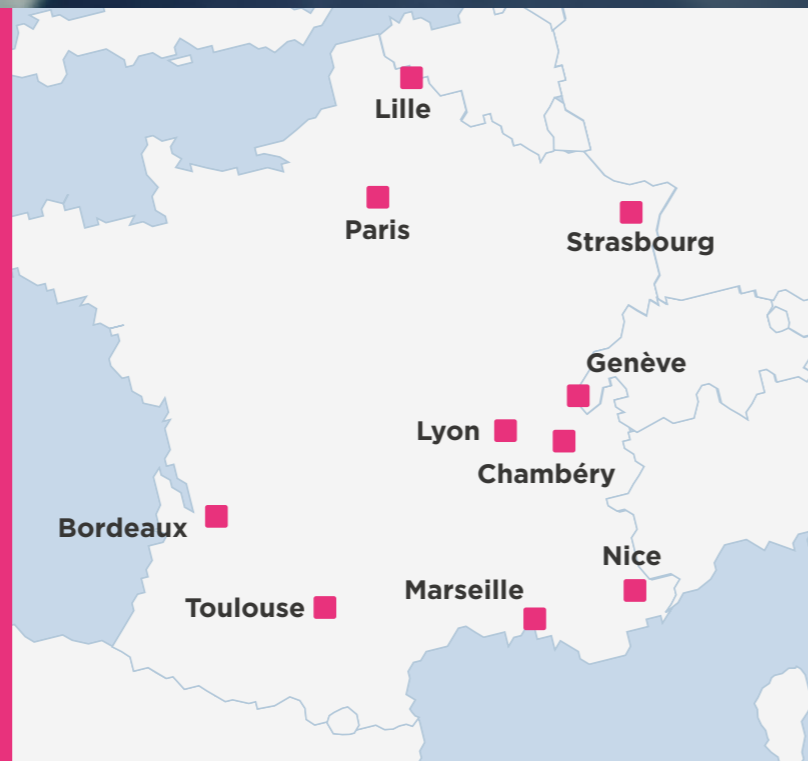
Standard national

04 13 35 02 16

info@ad-competences.fr

www.ad-competences.fr

Nos conseillers
sont à votre
disposition !



113 rue de la république 13002 Marseille

SAS CURSUS GROUPE - SIRET : 810 358 010 00025 RCS CHAMBERY - TVA intracommunautaire : FR 9681 03 58010 - Code APE : 8559 A - N° de déclaration d'activité : 82 73 01049 73 - crédit photo : istockphoto. Création : celineharel.com. 2020

FORMATION MANAGEMENT

CYCLE FÉMININ RÉVÉLATEUR DE TALENTS

6 MOIS
POUR DÉVELOPPER
VOTRE POTENTIEL
ET VOTRE CARRIÈRE

2 jours par mois pendant 6 mois

Un cycle passionnant avec
une équipe de 5 coaches
aux approches inédites
et performantes.



CYCLE FÉMININ RÉVÉLATEUR DE TALENTS

6 MOIS POUR DÉVELOPPER
VOTRE POTENTIEL ET VOTRE CARRIÈRE



LOADING

ANGE GARDIEN

Pendant toute la durée du cycle de formation, votre coach Ange Gardien vous suivra dans votre évolution, dans la réalisation de vos plans d'actions et vous apportera ses conseils et recommandations.

PROGRAMME

1. EXPLORATION ET DECOUVERTE DE SOI ET DES AUTRES
2. CRÉATIVITÉ JE TE TIENS ! - Exprimez-vous
3. PRISE DE PAROLE EN PUBLIC ET EXPRESSION ORALE, à vous de jouer !
4. LA STRATEGIE DU GAGNANT - Un nouvel état d'esprit
5. LE POUVOIR DE VOTRE IMAGE
6. « JUST DO IT »

Une création
AD
Compétences

PLAN DE COURS DÉTAILLÉS PAR MODULES

Exploration et découverte de soi et des autres - 2 jours

- Faire un bilan de sa vie personnelle
- Se poser les bonnes questions
- Prendre du recul, lâcher prise
- Comprendre ses émotions
- S'affirmer dans tout type de situation
- Découvrir les composantes de sa personnalité
- Identifier les mécanismes psychiques à l'origine de ses comportements
- Comprendre ses motivations et ses limites
- Mobiliser ses capacités pour réussir
- Comprendre les autres types de personnalité

Créativité - je te tiens ! - 2 jours

- Sortir de sa réflexion et retrouver ses émotions
- Visualiser l'état actuel et se projeter vers l'état souhaité
- Être face à ses sens et ses ressentis
- Capitaliser sur ses potentiels et talents naturels, tout le monde en possède
- Repérer ses points forts et les investir
- Mettre ses talents au service de son projet professionnel
- Établir un rapport gagnant-gagnant

MÉTHODOLOGIE

People profil - TTI Succes Insight
Approche transactionnelle
Programmation Neurolinguistique (PNL)

Approche artistique
Fixation d'objectifs
Exercice de créativité
Test des talents
Plan de Développement Personnalisé

Prise de parole en public et expression orale - à vous de jouer ! - 4 jours

- Savoir improviser
- Prendre la parole en public
- Mettre en valeur ses talents
- Développer son charisme et leadership
- Entretiens managériaux, recadrages/positifs

La stratégie du gagnant - Un nouvel état d'esprit - 2 jours

- Apprendre à utiliser les techniques de visualisation positive
- Gérer son stress pour surmonter les situations
- Découvrir les qualités des personnalités efficaces
- Travailler sur l'harmonie corps-esprit
- Anticiper et développer sa présence

Le pouvoir de votre image - 1 jour

- Prendre conscience de son image et du décalage image vécue / image perçue
- Harmoniser sa personnalité
- Accorder son impact personnel avec son objectif professionnel
- Acquérir les bonnes attitudes

« JUST DO IT » - 1 jour

- Transformer ses prises de conscience en actions concrètes

MÉTHODOLOGIE

Outils des acteurs
Mise en situation filmée
Travail de la gestuelle, du souffle et de la voix
Entretiens managériaux

Préparation mentale
Techniques de concentration
Gestion du stress

Test des couleurs et remise de sa palette
Apports en morphologie
Attitude

Exercices pratiques de visualisation positive
Plan d'action individuel
Débriefing du cycle