



PROGRAMME DE FORMATION CONNAISSANCE DE SOI ET INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

Durée : 2 jours, 14h

Nombre de participants de : 1 à 8 stagiaires

Réf : CSC8J2

Finalité :

- Mieux se connaître pour gagner en flexibilité, en performance, en leadership et en mieux-être aussi dans son environnement professionnel.

Public concerné :

Cette formation concerne les particuliers, les entrepreneurs, les professions libérales et les salariés des entreprises quel que soit leur statut fiscal (SAS, SARL, entreprise individuelle...). Les participants à la formation peuvent exercer la fonction de dirigeant, manager, chef de projet, commercial, chef de produit, etc. ; toute personne soucieuse de gagner en performance et en mieux-être dans son environnement professionnel.

Objectifs pédagogiques opérationnels :

A l'issue de la formation, les stagiaires seront capables de :

- Mieux connaître leurs comportements spontanés et ceux qu'ils adoptent lorsqu'ils s'adaptent à leur environnement,
- Connaître leurs leviers majeurs de motivation,
- Prendre conscience de leurs forces et faiblesses pour pouvoir mettre en place des stratégies de réussite, tout en respectant leurs propres besoins,
- Identifier les changements à opérer pour mieux répondre aux attentes de leur environnement professionnel, pour développer leur adaptabilité, leur flexibilité, leur capacité à mieux communiquer avec autrui et leur leadership,
- Identifier les changements à opérer pour mieux gérer leurs émotions et développer leur intelligence émotionnelle,
- Etablir un plan de progression adapté

Caractéristiques et Modalités :

- Formatrice : Claire DJAGUIDI, Certifiée Qualiopi, experte en organisation et management de projet, 6 ans d'expériences en Comex, coach professionnelle certifiée, certifiée Hogan, certifiée DISC, certifiée en intelligence émotionnelle, membre de l'EMCC (Conseil international du Coaching), membre du Project Management Institute (PMI), membre de Toastmasters International (Leadership & Communication).
- 2 jours de formation en inter ou en intra.
- 9h-12h30, 14h-17h30

- Prérequis : être motivé(e) avec un enjeu personnel ou professionnel fort, disposer d'un ordinateur, avoir réalisé les tests DISC, Forces motrices et drivers.
- Lieu : à distance (zoom) ou dans les locaux du client si le commanditaire est une entreprise.

Contacts :

Contact organisme de formation :

Claire DJAGUIDI Tel : 06 60 12 55 07 Mail : contact@C3pro.fr

Assistance technique et pédagogique :

Claire DJAGUIDI Tel : 06 60 12 55 07 Mail : contact@C3pro.fr

Programme

Modules n°1 à 3 : Explorer votre style de comportement et vos facteurs de motivation

A l'issue de ces 3 modules, les participants connaissent leurs styles de comportement (Dominant/Influent/Stable/Conforme), leurs leviers de motivation et leur niveau d'assertivité

Module n°4 : Connaitre les fondamentaux sur les émotions

A l'issue de ce module les participants connaissent les émotions fondamentales, leurs caractéristiques ainsi que les niveaux de maturité émotionnelles.

Modules n° 5, 6 et 7 : Explorer les 4 dimensions de l'intelligence émotionnelle

A l'issue de ces 2 modules, les participants connaissent 4 dimensions de l'intelligence émotionnelle et leurs axes de développement sur chacune de ces 4 dimensions.

Module n°8 : Consolider un plan de progression

A l'issue de ce module les participants disposent d'un plan d'action permettant de s'inscrire dans une dynamique de croissance de leur intelligence émotionnelle.

Module d'accompagnement (Facultatif, 1h30)

A l'issue de ce module réalisé 3 mois après la fin de la formation, validation de la bonne exécution du plan d'action établi. Ce module se décide à la fin du module 7.

Moyens et méthodes pédagogiques

- Moyens :
 - Support pédagogique (diaporama Powerpoint),
 - Rapport des résultats des tests DISC & Forces Motrices /Assessment 24x`7
 - Rapport des résultats du test des drivers
 - Rapport des résultats du test d'assertivité
 - Grille Plan d'action
- Méthodes :
 - Exposé sur les outils utilisés.
 - Méthode DISC
 - Tests de personnalités

- Partage d'expériences

Suivi et évaluation

- Suivi et sanction : Feuille d'émargement, certificat de réalisation, attestation individuelle de formation.
- Évaluation du stagiaire : auto-évaluation de départ, QCM de fin de formation sur la partie théorique, questionnement avec réponse libre pour la connaissance de ses propres comportements, capacité à établir un plan d'action pertinent.
- Evaluation du formateur et de la formation : un questionnaire de satisfaction à chaud une fois terminée la formation, et un questionnaire de satisfaction à froid 3 mois après la formation.

Modalités et délai d'accès

Modalité et délai d'accès : 1 mois à 2 semaines minimum avant la formation.

Adaptation possible en fonction du type de handicap (nous prévenir au moins 15 jours avant le lancement)

Prix

Inter : 1150 € par personne pour les 2 jours

Intra : sur devis selon le besoin et la taille du groupe sur toute la France

** TVA non applicable : 261-4-4° a du CGI*