

PRESTATIONS
FORMATIONS
AVEC OU SANS CHEVAUX



QUÊTE & SENS

341 rue Louis Marga 59830 LOUVIL
+33 (0)6 14 11 71 57
quete.et.sens@sfr.fr
www.queteetsens.fr

PRESTATIONS FORMATION

	INTITULES	OBJECTIFS	APPRENTISSAGES
LEADERSHIP 3 jours Groupe 6 à 12 Pers. Inter et Intra	DEVELOPPER SON ASSERTIVITE	Savoir interagir avec les autres sans agresser ni capituler Intégrer tous les registres de mon style de communication Comprendre les causes de mes résistances Exprimer clairement mes demandes Refuser sans rompre la communication Adopter une attitude adulte gagnant-gagnant	<ol style="list-style-type: none"> 1. Les registres de ma communication 2. Utiliser positivement ses émotions 3. Développer l'écoute active 4. Identifier et exprimer ses besoins 5. Entendre les besoins de l'autre sans parti pris 6. Poser des limites saines et assumer 7. Poursuivre la relation de travail même en cas de différents
LEADERSHIP 2 jours 6 à 12 personnes Inter et Intra	ENRICHIR VOTRE LEADERSHIP SELON LES SITUATIONS	Découvrir, développer et enrichir son style de leadership en fonction de la situation	<ol style="list-style-type: none"> 1. Découvrir les 6 styles de leadership 1. Comprendre la base de l'intelligence émotionnelle 2. Quel est mon style et ses caractéristiques 3. Mon style avec les autres 4. Influence de mon style en situation managériale 5. Développer les autres styles en fonction de l'autonomie du collaborateur et de la situation

<p>LEADERSHIP</p> <p>AVEC LES CHEVAUX</p> <p>3 jours + 3 jours 6 à 12 personnes Inter et Intra</p>	<p>DEVELOPPER VOTRE POSTURE DE LEADER</p>	<p>Vivre les composantes du leadership : posture, rythme, agilité, stratégie, vision</p> <p>Découvrir son style de leadership Intégrer l'importance du non verbal S'engager pour engager – l'énergie Réussir les étapes d'un projet collectif.</p> <p>Utilisation de la vidéo et débriefe individuel et collectif</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rappel des styles de leadership (Goleman) 2. Mon style de leadership naturel, est-il celui de la situation ? 3. Allier communication verbale et non verbale – s'affirmer avec respect 4. Se gérer dans des situations de changement, rôles des émotions 5. Renforcer sa cohérence 6. Susciter la confiance et Savoir faire confiance. 7. Développer et valoriser le potentiel de son équipe. 8. Réussir l'objectif commun
<p>CONDUIRE LE CHANGEMENT</p> <p>AVEC LES CHEVAUX</p> <p>2 jours 6 à 12 personnes Inter et Intra</p>	<p>UTILISER LA PUISSANCE DES EMOTIONS POUR CONDUIRE LE CHANGEMENT</p>	<p>Identifier ses émotions, savoir les utiliser pour s'ouvrir au changement qui s'impose.</p> <p>Reconnaitre les émotions chez l'autre pour débloquer des situations dans toute situation de changement et de management.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Le principe d'apprentissage : identifier ses seuils 2. FILM zone de confort 3. Les principales émotions en entreprise 4. Faire de la place pour ressentir 5. Identifier ses émotions grâce à son corps 6. Faire la différence entre observation et projection 7. Reconnaître l'information de l'émotion pour agir : les questions qui libèrent l'énergie 8. Les 4 étapes de l'agilité émotionnelle 9. Utiliser les 3 types de limites pour établir des relations saines 10. Utiliser ses émotions et sa raison pour être authentique

<p>CONDUIRE LE CHANGEMENT</p> <p>8 jours</p> <p>1 à 2 personnes</p> <p>Inter et Intra</p>	<p>DEVELOPPER SON POTENTIEL professionnel</p>	<p>Développer ses compétences personnelles et professionnelles. Choisir de nouveaux modes relationnels.</p> <p>Développer son affirmation. Savoir prendre sa place dans un groupe. Savoir anticiper et gérer les conflits.</p> <p>Moi</p> <p>Moi et l'autre</p> <p>Moi et la situation</p> <p>Apport théorique et mise en situation</p> <p>Professionnelle entre les étapes de formation</p>	<p>1. Les principes d'Auto-Analyse – où je me situe ?</p> <p>1.1. Les étapes de la communication,</p> <p>1.2 Les processus du changement, la conscience</p> <p>1.3 Les phases de la transition,</p> <p>2. Améliorer ma connaissance de soi et de l'autre</p> <p>2.1 Comprendre son registre forme et fond</p> <p>2.2 Comprendre celui de son interlocuteur</p> <p>2.3 développer mes compétences émotionnelles</p> <p>3. Garder l'équilibre et adapter mes réactions</p> <p>3.1 Ce qui influence mon comportement (Les étapes de vie, les attitudes de Vie)</p> <p>3.2 gérer les situations difficiles stress ou conflits (messages contraignants, les jeux psychologiques, DESC, CNV)</p> <p>4. Travailler son style de management</p> <p>4.1 Découvrir son style de management et l'enrichir en fonction de la situation</p> <p>4.2 Développer son affirmation personnelle</p> <p>4.3 Poser des limites saines et efficaces</p> <p>4.4 s'entraîner à l'écoute active</p>
--	--	--	--