

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

<p><b>LEADERSHIP</b></p> <p><b>AVEC LES CHEVAUX</b></p> <p><b>3 jours + 3 jours</b>  <b>6 à 12 personnes</b>  Inter et Intra</p>	<p><b>DEVELOPPER VOTRE POSTURE DE LEADER</b></p>	<p><b>Vivre les composantes du leadership : posture, rythme, agilité, stratégie, vision ....</b></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"> <li>1. Rappel des styles de leadership (Goleman)</li> <li>2. Mon style de leadership naturel, est-il celui de la situation ?</li> <li>3. Allier communication verbale et non verbale – s'affirmer avec respect</li> <li>4. Se gérer dans des situations de changement, rôles des émotions</li> <li>5. Renforcer sa cohérence</li> <li>6. Susciter la confiance et Savoir faire confiance.</li> <li>7. Développer et valoriser le potentiel de son équipe.</li> <li>8. Réussir l'objectif commun</li> </ol>
<p><b>CONDUIRE LE CHANGEMENT</b></p> <p><b>AVEC LES CHEVAUX</b></p> <p><b>2 jours</b>  <b>6 à 12 personnes</b>  Inter et Intra</p>	<p><b>UTILISER LA PUISSANCE DES EMOTIONS POUR CONDUIRE LE CHANGEMENT</b></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"> <li>1. Le principe d'apprentissage : identifier ses seuils</li> <li>2. FILM zone de confort</li> <li>3. Les principales émotions en entreprise</li> <li>4. Faire de la place pour ressentir</li> <li>5. Identifier ses émotions grâce à son corps</li> <li>6. Faire la différence entre observation et projection</li> <li>7. Reconnaître l'information de l'émotion pour agir : les questions qui libèrent l'énergie</li> <li>8. Les 4 étapes de l'agilité émotionnelle</li> <li>9. Utiliser les 3 types de limites pour établir des relations saines</li> <li>10. Utiliser ses émotions et sa raison pour être authentique</li> </ol>

<p><b>CONDUIRE LE CHANGEMENT</b></p> <p><b>8 jours</b></p> <p><b>1 à 2 personnes</b></p> <p>Inter et Intra</p>	<p><b>DEVELOPPER SON POTENTIEL professionnel</b></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>
--	--	--	--