





Programme de la formation

Gagner en confiance pour prendre de meilleures décisions

-  En groupe sur site
-  18 heures sur 6 jour(s)
-  Tout public · De 1 à 8 participants
-  3 000 € HT / 3 600 € TTC par participant

Description courte

Cette formation vise à prendre conscience de ses forces et de ses talents, tant au niveau de son comportement que dans ses compétences relationnelles.

Organisée en 6 demi-journées de 3 heures, tous les 15 jours, elle permet de s'approprier en profondeur les nouvelles connaissances.

Cette formation inclut plusieurs diagnostics : son type de personnalité avec le questionnaire MBTI et ses forces de savoir-être avec le test d'Intelligence Emotionnelle EQi 2.0.

Les participants repartent avec un plan d'action concret sur les 12 prochains mois.

Profil des participants

Cadres et managers qui souhaitent mieux appréhender leurs talents et leurs forces et développer leurs compétences émotionnelles pour gagner en clarté sur leurs objectifs et leurs priorités

Objectifs

Cette action a pour objectif de :

- Avoir une meilleure connaissance de ses talents et de ses forces afin de solidifier les fondations de la confiance en soi
- Développer ses compétences émotionnelles afin de mieux gérer les priorités et prendre de meilleures décisions

Aptitudes et compétences visées / attestées

Les compétences professionnelles visées à l'issue de cette formation sont de :

- Appropriation de son type de personnalité et de ses talents particuliers
- Compréhension des 4 dimensions du type et des 8 préférences de comportement
- Connaissance du rôle des émotions
- Acquisition du processus de l'intelligence émotionnelle et de ses différentes étapes
- Assimilation des 5 familles et des 15 compétences d'intelligence émotionnelle
- Conscience approfondie de ses principaux processus émotionnels

Contenu

Siège social 18 rue de Londres – 75009 PARIS

SAS au capital de 100 000 € - SIRET 509 291 464 00055 – 01 53 43 09 50 – contact@cadresenmission.com
Numéro d'enregistrement de formation : 11 75 52327 75 auprès du Préfet de la Région Ile de France

Contenu pédagogique de la formation, détaillé par ½ journée :

Jour 1

Entretien de découverte du type de personnalité MBTI

- présentation de la notion de préférence
- exploration détaillée des 4 dimensions du type
- mise en évidence des domaines d'utilisation de chacune des dimensions
- mise en évidence des talents

Préalable : passage du questionnaire MBTI en ligne

Chaque participant se verra remettre un guide de développement lui permettant d'explorer en particulier ses points forts ainsi qu'une brochure d'introduction aux types psychologiques lui permettant d'approfondir la compréhension de ses résultats

Jour 2

- retour sur les apprentissages du modèle MBTI : comment utiliser au mieux ses points forts ; élaboration d'un plan d'action pour les utiliser de manière constructive
- développer une meilleure perception de soi pour gagner en confiance :
- Exercice autour de la métaphore de l'arbre : utilisation du dessin
- A partir d'une situation pratique, identifier ses forces de caractère
- Partage autour de ses personnages héroïques

Jour 3

Approfondir ses connaissances des émotions pour renforcer ses ressources

- En sous-groupe : élaborer une définition de l'émotion
- Restitution en grand groupe sous forme ludique
- Exposé didactique de la définition : rôle, caractéristiques, processus
- Présentation de la roue de Tran et Scherer
- Elaboration de ses cartes mentales
- Présentation des 2 compétences et des 7 capacités du processus émotionnellement intelligent

Jour 4

Développer sa connaissance de l'Intelligence Emotionnelle pour augmenter sa confiance et prendre de meilleures décisions

- Présentation du modèle de Reuven Bar-On
- Exposé détaillé des 5 familles et des 15 compétences
- Présentation des liens et des connexions entre les compétences
- Partage autour de ses principales forces

Préalable : chaque participant aura répondu au questionnaire EQI en ligne

Jour 5

Atelier pratique

- Développer son assertivité et apprendre à dire non
- Apprendre à mieux gérer son stress : les différentes natures de stress, introduction à la méditation de pleine conscience

Jour 6

Atelier pratique

- Prise de décision : utiliser la méthode de la marelle en 7 étapes
- Plan d'action : formaliser une liste de mes actions concrètes et prioritaires pour les prochains mois

Pédagogie et organisation

Méthodes pédagogiques

- Exposé
- Echanges interactifs
- Retours d'expérience
- Mise en situation par le jeu
- Photolangage, métaphores
- Cartes mentales

Matériel pédagogique :

- Questionnaire MBTI en ligne – Rapport de profil MBTI – Guide de développement et brochure d'introduction aux types psychologique
- Questionnaire EQi en ligne – Rapport professionnel EQi 2.0
- Roue des émotions de Tran et Scherer
- Processus émotionnellement intelligent du modèle d'Intelligence Emotionnelle QE Pro

Positionnement et Modalités d'évaluation des acquis

Connaissances ou compétences	Modalités d'évaluation (QUIZZ, exercices...)	Critères d'évaluation (%de réussite, ou comparaison entrée et sortie de stage...)	
<ul style="list-style-type: none"> ○ Les 4 dimensions du type MBTI 	<ul style="list-style-type: none"> • Questionnaire en ligne et appropriation du rapport de profil 	<ul style="list-style-type: none"> • Mention d'appréciation des acquis 	
<ul style="list-style-type: none"> • Connaissance approfondie du processus émotionnel et des compétences de l'Intelligence Emotionnelle 	<ul style="list-style-type: none"> • Grille d'évaluation 	<ul style="list-style-type: none"> • Mention d'appréciation des acquis 	

Mode de validation

- Attestation de fin de formation :

Devant être complétée par : Anne-Sophie PERRIN

Financements possibles

Finançable par OPCO

Modalités et délai d'accès

Cette formation en présentiel peut aussi être faite en distanciel

Référent handicap

PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP : (*mise en place de compensation...*)

Contact : Référent handicap 02 51 84 95 55 / 06 28 70 45 28 / nadiahadjeri@cadresenmission.com

Intervenant

Anne-Sophie PERRIN

- Consultant formateur en management et compétences relationnelles
- ESCP Business School
- Plus de 20 ans d'expérience en management, conseil en gestion de patrimoine, formation et gestion de projet dans le secteur bancaire
- Environnements internationaux - expatriée 3 ans à Londres – anglais courant

- Certifications au modèle des types de personnalités MBTI et aux modèles d'Intelligence Emotionnelle QE Pro et EQi