

Se perfectionner en management et Développer son leadership par l'autohypnose

OBJECTIFS

- ✓ Perfectionner sa pratique du management
- ✓ Mieux se connaître et faire évoluer ses comportements et attitudes
- ✓ Développer son leadership et son charisme, par la pratique de l'hypnose et de la préparation mentale

METHODES

- ⇒ Apports méthodologiques
- ⇒ Inventaire typologique de développement Golden (Ecpa) : Passation du test optionnelle et accompagnement à l'auto-positionnement
- ⇒ Démarche Ericksonienne et PNL : transmission d'outils de relaxation, recentrage et préparation mentale
- ⇒ Exercices et mises en pratique

DUREE : 2 jours / 14 heures

Possibilité d'inscription à 1 journée seulement

DATES :

Journée 1 : **17 juin 2016**
Journée 2 : **21 juin 2016**

TARIF :

350 € par jour de formation
Franchise de TVA

INTERVENANT :

Laurence MALLET

INSCRIPTION :

lauremallet@yahoo.com

Ou

06 63 29 18 02

PROGRAMME :

Journée 1 : Mieux se connaître et se perfectionner en management

1. Mieux se connaître pour comprendre et évoluer en tant que manager

- ✓ Valider son mode de fonctionnement / Le Golden : Inventaire typologique de développement / auto positionnement (passation du test optionnelle) sur les 4 dimensions du profil
- ✓ Comprendre son mode de fonctionnement, son style naturel de communication, ses ressources et axes de développement
- ✓ Repérer ses comportements inhabituels en situation de stress, ses déclencheurs de stress
- ✓ Identifier son style naturel de management, ses ressources et axes de développement
 - S'ouvrir aux autres vs se recentrer et réfléchir
 - Orientation terrain ou vision conceptuelle
 - Empathie ou fermeté et détachement
 - Organisation ou adaptation

2- Se perfectionner dans les pratiques clés du management / Travailler ses zones de progrès

- ✓ Les pratiques clés du management
- ✓ Identifier sa zone d'inconfort en management / analyse et lien avec sa personnalité et son expérience
- ✓ Grandir : identifier et travailler sa zone de progrès au travers d'analyse de pratiques (retours d'expérience et mises en pratique avec debriefing)
 - Cadrer, recadrer, évaluer
 - Reconnaître et encourager
 - S'affirmer et faire des demandes avec fermeté
 - Utiliser son empathie, se relier, motiver
 - Concevoir et communiquer sur sa vision
 - Mobiliser vers l'atteinte d'objectifs
 - Déléguer

Journée 2 : Développer son leadership par l'auto-hypnose

3- Qu'est ce qu'un leader ? Se situer en tant que leader

- Les dimensions du leadership
- Le leadership authentique
 - Savoir être congruent
 - Aligner ses 3 intelligences (intelligence cognitive, somatique et intelligence du champ)
- Auto-diagnostiquer son style de leadership en fonction de sa personnalité et de son expérience
- Le jeu intérieur de Tim Gallway. Se préparer mentalement pour « entrer dans sa zone » et se dépasser.

4- S'approprier des exercices d'hypnose et de préparation mentale pour travailler son leadership et la prise de parole en public

Exercices permettant de travailler les thématiques suivantes :

- Développer une vision
- Se recentrer, s'ancrer et développer un état de qualité
- Développer son empathie et sa capacité de détachement
- S'engager, expérimenter, prendre des risques
- Lâcher-prise et se détendre
- Savoir être authentique et assertif
- Savoir mobiliser, générer l'enthousiasme

L.A. Consulting

7 rue Albert Turpain – Zone Technocéan – 17000 La Rochelle

☎ 06 63 29 18 02 - 05 46 30 81 07

email : lauremallet@yahoo.com – Web : l-a-consulting.com