

**Durée et modalités du parcours :**

3 jours (2+1)

Présentiel ou à distance en visio

**Public concerné :**

Tout public

**Taux de satisfaction du module :**

9,8/10



**Objectifs généraux :**

- Améliorer son estime de soi et sa confiance en soi.
- Clarifier le rapport à son estime personnelle et sa confiance en soi

**Objectifs opérationnels :**

- Comprendre et réguler ses mécanismes de défense
- Apprendre à mieux s'affirmer
- Développer une communication non violente avec son entourage
- S'appuyer sur ses ressources et aspirations pour décupler son énergie et sa capacité à entreprendre.
- Savoir construire un pitch de présentation qui suscite l'intérêt.



**Au programme**

3 jours (Programme du Jour 3 construit sur mesure à l'issue du Jour 2)

**JOUR 1**

01  
Café d'accueil  
Début 8h45

02  
Ouverture, programme, tour de table des attentes et cadre de coopération

03  
Affiner la connaissance initiale de son estime de soi

04  
Apports théoriques sur la notion d'estime de soi

05  
Se libérer de ses carcans (injonctions et mécanismes de défense)  
Déjeuner 12h30 / 13h30

06  
Feedback Jour 1  
Fin 18h00

**JOUR 2**

01  
Café d'accueil  
Début 8h45

02  
Retour sur les apprentissages du Jour 1

03  
Affiner l'image de soi et le renvoi d'image

04  
Définir ses objectifs de développement et les leviers d'action pour améliorer son estime de soi et sa confiance en soi  
Déjeuner 12h30 / 13h30

05  
Améliorer son estime de soi grâce au co-développement entre pairs

06  
Feedback Jour 2  
Fin 17h30



### Méthodes mobilisées

Le module est basé sur une **pédagogie expérientielle** :

- vivre une expérience
- débriefing et observer ce qu'il s'est passé
- renforcer les acquis pédagogiques
- ancrer dans un plan d'action concret

Il s'appuie sur une alternance :

- o d'expérimentations et d'exercices,
- o de concepts plus théoriques,
- o de travaux sous des formats variés (binômes, sous-groupes, grand groupe),
- o de partages d'expériences et d'anecdotes de la part du formateurs et des participants,
- o de co-développement
- o de mise à disposition d'outils et de « bonnes pratiques » clés en main et prêts à être utilisés en sortie de formation



### Accessibilité :

**Modalités et délais d'accès** : sur dossier d'inscription, sous 3 semaines

**Accessibilité aux personnes en situation de handicap** : dans les locaux du client ou en visio, avec les modalités d'accès offertes pour les PSH. Le formateur C&C se rapprochera du référent handicap du client pour évaluer les besoins et pouvoir y répondre, et obtenir le livret d'accueil des personnes handicapées. Il sera demandé au client que les modalités d'accès aux personnes en situation de handicap soit envoyées en même temps que les convocations de formation. Nous invitons les personnes en situation de handicap à nous contacter pour que nous prenions toutes les dispositions nécessaires pour répondre à leurs besoins.

**Prérequis** : Pas de prérequis, parcours ouvert à tous

### Tarifs :

- 1500 euros HT par participant pour les 3 jours.



### Modalités d'évaluation

#### Evaluation des acquis :

- Evaluation de la progression tout au long du module via échange avec le formateur
- Exercices d'autopositionnement
- Mises en situations avec débriefing à chaud
- Remise d'un carnet de bord personnel
- Recherche de feedback extérieur pendant l'intersession
- Avoir réalisé personnellement leur pitch et avoir pris en compte les retours

#### Evaluation de la satisfaction

- Questionnaire d'évaluation de la prestation à chaud en fin de parcours

### Pour nous contacter :

[francois-xavier.duperret@coachingconsulting.fr](mailto:francois-xavier.duperret@coachingconsulting.fr)

**Durée et modalités du parcours :**

1 jours

Présentiel ou à distance en visio

**Public concerné :**

Cadres / managers

**Taux de satisfaction du module :**

8,7/10



**Objectifs**

- Mieux se connaître pour mieux se réguler et mieux coopérer avec les autres
- Faire de la relation un levier puissant
- Développer l'écoute et l'empathie pour adopter un management adapté à des profils variés et améliorer la prise de décision
- Se doter d'outils de communication non violente pour gérer les conflits et en sortir dans une logique gagnant-gagnant
- Accueillir ses émotions, les apprivoiser et s'appuyer dessus pour compléter son style de leadership



**Au programme**

1 journée (cf programme)

01

Accueil

Début 9h00

02

Ouverture, programme, et cadre de coopération

03

Introduction à la notion d'intelligence relationnelle et à l'assertivité

04

Les carcans qui entravent l'intelligence relationnelle

Déjeuner  
12h45 / 14h00

05

Développer son assertivité, son écoute et utiliser la Communication Non Violente

06

Développer sa force intérieure et gagner en alignement personnel

Fin 17h45



### Méthodes mobilisées

Le module est basé sur une **pédagogie expérientielle** :

- vivre une expérience
- débriefing et observer ce qu'il s'est passé
- renforcer les acquis pédagogiques
- ancrer dans un plan d'action concret

Il s'appuie sur une alternance :

- o d'expérimentations et d'exercices,
- o de concepts plus théoriques,
- o de travaux sous des formats variés (binômes, sous-groupes, grand groupe),
- o de partages d'expériences et d'anecdotes de la part du formateurs et des participants,
- o de co-développement
- o de mise à disposition d'outils et de « bonnes pratiques » clés en main et prêts à être utilisés en sortie de formation



### Accessibilité :

**Modalités et délais d'accès** : sur dossier d'inscription, sous 3 semaines

**Accessibilité aux personnes en situation de handicap** : dans les locaux du client ou en visio, avec les modalités d'accès offertes pour les PSH. Le formateur C&C se rapprochera du référent handicap du client pour évaluer les besoins et pouvoir y répondre, et obtenir le livret d'accueil des personnes handicapées. Il sera demandé au client que les modalités d'accès aux personnes en situation de handicap soit envoyées en même temps que les convocations de formation. Nous invitons les personnes en situation de handicap à nous contacter pour que nous prenions toutes les dispositions nécessaires pour répondre à leurs besoins.

**Prérequis** : Pas de prérequis, parcours ouvert à tous

### Tarifs :

- 800 euros HT par participant



### Modalités d'évaluation

#### Evaluation des acquis :

- Evaluation de la progression tout au long du module via échange avec le formateur
- Exercices d'autopositionnement
- Mises en situations avec débriefing à chaud
- Remise d'un carnet de bord personnel

#### Evaluation de la satisfaction

- Questionnaire d'évaluation de la prestation à chaud en fin de parcours

### Pour nous contacter :

[francois-xavier.duperret@coachingconsulting.fr](mailto:francois-xavier.duperret@coachingconsulting.fr)

**Durée et modalités du parcours :**

1j

Présentiel



**Objectifs**

- Les objectifs de ce parcours sont de permettre à chacun de clarifier la qualité de son écoute et de la développer pour améliorer sa manière de décider, de réagir, d'interagir et de manager.



**Au programme (cf programme détaillé sur document pdf)**

1 journée

- 1 Objectifs de la journée et cadre de coopération
- 2 L'écoute active
  - Auto-diagnostic de vos postures d'écoute
  - 5 leviers de l'écoute active
  - Votre plan d'action individuel et collectif
- 3 Feedback de la journée



**Taux de satisfaction du module :**

9/10

**Public concerné :**

Tout public



### Méthodes mobilisées

Le module est basé sur une **pédagogie expérientielle** :

- vivre une expérience
- débriefing et observer ce qu'il s'est passé
- renforcer les acquis pédagogiques
- ancrer dans un plan d'action concret

Il s'appuie sur une alternance :

- o d'expérimentations et d'exercices,
- o de concepts plus théoriques,
- o de travaux sous des formats variés (binômes, sous-groupes, grand groupe),
- o de partages d'expériences et d'anecdotes de la part du formateurs et des participants,
- o de co-développement
- o de mise à disposition d'outils et de « bonnes pratiques » clés en main et prêts à être utilisés en sortie de formation



### Accessibilité :

**Modalités et délais d'accès** : sur dossier d'inscription, sous 3 semaines

**Accessibilité aux personnes en situation de handicap** : dans les locaux du client ou en visio, avec les modalités d'accès offertes pour les PSH. Le formateur C&C se rapprochera du référent handicap du client pour évaluer les besoins et pouvoir y répondre, et obtenir le livret d'accueil des personnes handicapées. Il sera demandé au client que les modalités d'accès aux personnes en situation de handicap soit envoyées en même temps que les convocations de formation. Nous invitons les personnes en situation de handicap à nous contacter pour que nous prenions toutes les dispositions nécessaires pour répondre à leurs besoins.

**Prérequis** : Pas de prérequis, parcours ouvert à tous

### Tarifs :

- 800 euros HT par participant



### Modalités d'évaluation

#### Evaluation des acquis :

- Evaluation de la progression tout au long du module via échange avec le formateur
- Exercices d'autopositionnement
- Mises en situations avec débriefing à chaud
- Remise d'un carnet de bord personnel

#### Evaluation de la satisfaction

- Questionnaire d'évaluation de la prestation à chaud en fin de parcours

### Pour nous contacter :

[francois-xavier.duperret@coachingconsulting.fr](mailto:francois-xavier.duperret@coachingconsulting.fr)