

Vision' Air

2023

PROGRAMME DE FORMATION pour DIRIGEANTS et MANAGERS

Intitulé de la formation

Une formation inspirante pour un management réinventé

Public

Dirigeants, cadres d'équipe de direction et managers

Groupe limité à 8 personnes

Finalité de la formation

Permettre au manager de :

- Renforcer sa posture en restant attentif à son équilibre professionnel et personnel.
- Acquérir et renforcer les connaissances et compétences relationnelles nécessaires pour s'adapter aux situations, dans un environnement complexe, en pleine mutation.

Pré requis

Entretien préalable à la formation permettant :

- De valider pour chaque participant l'adéquation entre ses attentes et besoins avec le programme
- De définir des objectifs individuels spécifiques

Objectifs pédagogiques

- Se connaître : Identifier ses atouts, son potentiel et ses pistes d'amélioration
- Se libérer : Travailler sa voix pour libérer son corps et optimiser son énergie
- S'exprimer : Comprendre ses émotions et parler en public avec éloquence
- Se dépasser : Libérer son audace et son empathie
- S'aligner : Révéler son authenticité et développer son agilité managériale
- Echanger entre pairs dans une logique de co-développement

Contenu pédagogique des ateliers collectifs

- **Se connaître : Le profil DISC et la communication**

Objectif : Connaître son profil comportemental et reconnaître celui des autres. Cet atout permet

- D'anticiper et de maîtriser ses interactions,
- De gérer les moments de tension ou d'incompréhension
- D'arriver à des solutions gagnant/gagnant.

Par la justesse de son analyse, l'outil DISC et Forces Motrices est un outil fiable qui aide à se manager soi-même, à gérer efficacement ses interactions avec les autres et à faire face à toutes sortes de situations professionnelles.

A partir de cette méthode, il devient possible d'évaluer ses atouts et ses faiblesses, d'élaborer des stratégies de réussite, de percevoir les autres avec lucidité, d'adopter des attitudes qui répondent aux exigences de l'environnement, de développer son adaptabilité, sa flexibilité et sa tolérance.

- **Se libérer : L'énergie, la confiance en soi et l'adaptabilité au groupe**

Objectif : Renforcer les fondements de la confiance en soi, retrouver de l'énergie en extériorisant ses émotions, son trac, sa fatigue et expérimenter le travail en équipe : écoute, coordination, synchronisation.

- Découvrir les différentes couleurs de sa voix parlée et chantée
- Lâcher son mental, se centrer sur le présent, mettre à distance la spirale du stress pour favoriser une nouvelle attitude et générer du calme intérieur
- Renforcer la confiance en soi pour faire face aux situations complexes et s'adapter aux évolutions professionnelles.
- Travailler l'esprit d'équipe, soudé vers un projet créatif commun

- **S'exprimer : La présence physique et l'impact dans la prise de parole**

Objectif : Travailler sa posture dans les prises de parole en public pour être plus impactant à l'oral et dévoiler toute son authenticité.

- Préparation physique : ressentir sa posture, son placement, sa respiration, ses sensations, son tonus musculaire et la bonne fluidité du mouvement
- Préparation mentale : renforcer sa concentration, maîtriser ses émotions et son énergie, renforcer la confiance et l'estime de soi dans des situations à fort enjeu

- **Se dépasser : Le lâcher prise, l'audace et la confiance en soi**

Objectif : S'immerger dans un cadre inhabituel autour des techniques du spectacle vivant pour expérimenter le lâcher-prise, l'esprit d'équipe, l'audace et l'empathie

- Développer sa flexibilité dans les relations interpersonnelles avec ses partenaires, ses collaborateurs
- Générer de la confiance pour inciter les autres à nous suivre
- Oser se dépasser et sortir de sa zone de confort pour renouer avec l'audace
- Développer sa créativité et sa capacité d'entreprendre.

- **S'aligner : La posture de leader par l'équicoaching.**

Objectif : Prendre conscience de sa posture de manager/dirigeant pour révéler tout son potentiel de leadership

A travers l'équicoaching, le cheval demande d'être dans l'instant présent. Il devient alors un excellent révélateur des attitudes relationnelles et intérieures propres à chacun. En utilisant ce feed-back immédiat, il est facile de prendre conscience de sa communication non verbale ; mais aussi des possibles contradictions entre l'intention, les actions et les messages adressés à l'environnement.

Un effet miroir se produit : le cheval va exprimer sa perception de la personne avec qui il se trouve et ainsi jouer le rôle d'un révélateur. Le participant n'a alors plus qu'à lire et interpréter les signaux qui lui sont envoyés pour parvenir à une meilleure connaissance de soi, avec l'aide de l'équicoach.

- **Echanger entre pairs**

Objectif : Profiter de la dynamique du groupe pour partager ses expériences entre pairs et s'enrichir mutuellement

Contenu pédagogique des séances d'accompagnement individuel

L'objectif de ces séances est d'accompagner le manager/dirigeant dans un management bienveillant au service de la performance de son service et de ses équipes et de

- Comprendre ses comportements et sa posture dans les relations à l'autre
- Identifier et lâcher des croyances limitantes

- Comprendre le message des émotions
- Désamorcer des situations conflictuelles
- Visualiser un type de management idéal et s'en approcher
- Identifier ses atouts et ses forces pour capitaliser sur ses ressources
- Choisir des objectifs précis, spécifiques et réalisables
- Définir pas à pas les étapes pour atteindre ses ambitions
- Gagner en confiance, prendre possession de toutes ses capacités
- Bénéficier d'une écoute et d'un soutien

Méthode pédagogique

- Apports théoriques spécifiques tels que la Méthode DISC, la Programmation Neurolinguistique, l'Analyse transactionnelle, le Carré fondamental
- Apports d'experts avec des phases d'entraînement
- Exercices pratiques et expérientiels
- Echanges en co-développement dans le groupe
- Documents de formation remis aux participants.

Durée de la formation

- 20H d'ateliers collectifs et d'échanges entre pairs
- 12H de séances en accompagnement individuel
- **Soit 32H de formation et de coaching individuel**

Durée de la formation : du 1^{er} janvier au 30 juin 2023

Planning des ateliers et des séances d'accompagnement individuel

Les 6 séances d'accompagnement individuel d'une durée de 2H sont planifiées avec chaque participant et la coach qui les assure. Elles sont planifiées avant le démarrage de la formation, la première séance avant le parcours, puis une séance entre chaque atelier et à la fin du parcours.

ATELIER ou COACHING	INTERVENANTS	DATES	HORAIRES	LIEU
----------------------------	---------------------	--------------	-----------------	-------------

Coaching individuel	Catherine VIATGE ou Florence BRUN	A définir déc. 2022 ou janv. 2023	2H à définir selon agenda	A définir individuellement
Se connaître	Catherine VIATGE Florence BRUN	20 janvier 2023	14H/18H30 (Cocktail inclus)	Terre Ugo Aix en Provence
Coaching individuel	Catherine VIATGE ou Florence BRUN	A définir fév. 2022	2H à définir selon agenda	A définir individuellement
Se libérer	Lena KA	10 février 2023	9H/13H (Déj. Optionnel)	Terre Ugo Aix en Provence
Coaching individuel	Catherine VIATGE ou Florence BRUN	A définir mars 2023	2H à définir selon agenda	A définir individuellement
S'exprimer	Paul MOLGA	17 mars 2023	9H/13H (Déj. Optionnel)	Terre Ugo Aix en Provence
Coaching individuel	Catherine VIATGE ou Florence BRUN	A définir avril 2023	2H à définir selon agenda	A définir individuellement
Se dépasser	Sophie ORTIZ	3 avril 2023	14H/18H (Déj. Optionnel)	Maison de Nina Vieux Port Marseille
Coaching individuel	Catherine VIATGE ou Florence BRUN	A définir mai 2023	2H à définir selon agenda	A définir individuellement
S'aligner	Anne PEUDECOEUR	8 juin 2023	9H/13H (Déj. Optionnel)	Club Hippique Sainte Victoire Meyreuil
Coaching individuel	Catherine VIATGE ou Florence BRUN	A définir juin 2023	2H à définir selon agenda	A définir individuellement

Évaluation de l'action de formation et suivi

Évaluation des compétences développées

- Auto-évaluation en début, en cours et fin de formation,
- A la fin de la formation, un tour de table final sera organisé, afin que les participants puissent dresser le bilan des apports, atteinte d'objectifs, et qualité de la formation dispensée,
- Un questionnaire d'évaluation sera transmis.

Durant la formation :

- Les coachs formatrices évaluent l'action en continu, durant les ateliers expérimentiels et pendant les séances de coaching individuelles en mesurant l'atteinte des objectifs opérationnels fixés au préalable par chacun des participants, et proposent des actions correctives à mettre en œuvre.

Conditions tarifaires

Financement entreprise : 5.900 € HT*/participant incluant l'ensemble de la prestation
(*Eligible au plan de la formation professionnelle)

Financement particuliers : 4.900 € TTC/participant incluant l'ensemble de la prestation

Cette somme couvre l'intégralité des frais engagés par l'organisme de formation pour cette session, frais de location de salle, frais pédagogiques et de restauration.

Règlement à 100% un mois avant le démarrage du parcours.

Inscription minimum de 6 participants (et maximum 8) pour l'ouverture du parcours

Les coachs formatrices intervenantes

PEP'S Conseil

Catherine VIATGE

*Coach certifiée RNCP et Consultante
Expérience de dirigeante dans les secteurs
de la santé et de l'industrie*

catherine@catherineviatge.com

06 60 37 77 00

PEPIT'UP

Florence BRUN

*Coach certifiée RNCP et Consultante
Expérience de cadre de direction chez deux
majors de la construction et de l'immobilier*

florence.brun@pepit-up.com

06 22 47 78 65

Les experts

ANNE PEUDECOEUR Spécialisée en equicoaching selon la méthode EPONA KOHANOV. C'est une approche innovante qui met en lumière et développe l'intelligence émotionnelle et relationnelle d'un manager. Elle met l'accent sur la collaboration et l'expérimentation d'une posture à travers la relation homme-cheval et permet de retrouver son plein potentiel. Anne est s'appuie également sur l'outil DISC dans sa pratique.

PAUL MOLGA Correspondant des Echos en région Sud. Animateur et pitch booster. Sa passion pour la prise de parole en public l'a amené à présider le concours Eloquencia, destiné à promouvoir l'art de la parole auprès des jeunes de banlieue. Son intervention porte sur l'art de communiquer avec authenticité, clarté et assurance.

SOPHIE ORTIZ Directrice de la Maison de Nina, une école d'arts du spectacle (théâtre, cirque, magie et création) où le seul objectif est de permettre à chacun de lâcher prise, de découvrir l'artiste en lui et d'oser tout en développant son empathie envers les autres.

LENA KA Chanteuse confirmée, pianiste, choriste avec 2 albums à son actif dont les tubes « Tous les cris les SOS » et « Ti Amo » qu'elle chante en duo avec Umberto Tozzi. Elle a déjà collaboré avec Serge Lama, Lara Fabian, Patricia Kaas, Joe Cocker, Peter Kingsbery mais également Johnny Hallyday. Depuis 2018, Lena est coach vocale pour l'émission « Destination Eurovision » (France 2) et elle accompagne des entreprises sur le travail de la voix.

Les lieux d'accueil de la formation

Terre Ugo - Maison de lavande

1885 Route du Puy Sainte-Reparate
13 540 Aix en Provence

Maison de Nina

Vieux Port
16, Quai de Rive Neuve
13007 Marseille

Club Hippique Sainte Victoire

Chemin des Sauvaires
13590 Meyreuil