

## PROGRAMME DE FORMATION « AFFIRMATION DE SOI »



### Développer son potentiel et affirmer son leadership de manière authentique

- Prendre conscience de ses attitudes et compétences relationnelles
- Identifier ses forces et oser les mettre en valeur
- Développer son leadership en intégrant les émotions et l'intuition
- Prendre conscience de son système de valeurs personnelles
- Savoir formuler une demande, une exigence, une critique de manière sereine et respectueuse
- Identifier ses propres peurs et les dépasser
- Prendre sa place, prendre position et accepter sa responsabilité
- Développer une communication efficace et assertive
- Savoir poser des limites et dire non
- S'accorder une juste valeur

### Public

- Managers, cadres et dirigeant-e-s
- Personnes en transition de carrière
- Collaborateurs/trices à haut potentiel

### Durée & Date

- 2 journées de 8h30 à 17h00
- Vendredi 19/05/17 et samedi 20/05/17
- 2 séances de coaching individuel

### Tarifs

- 1490 CHF (entreprise)
- 990 CHF (particulier)

## PROGRAMME DE FORMATION « AFFIRMATION DE SOI »

### POUR QUOI ?

Parce que nous croyons que le potentiel des cadres et dirigeant-e-s se révèle par une affirmation de soi authentique, en sortant des stéréotypes et des modèles poussiéreux ou toxiques de management, nous proposons des formations à forte valeur ajoutée qui reposent sur une meilleure connaissance de soi, le développement de compétences relationnelles et une communication assertive.

### COMMENT ?

Nos formations alternent notions théoriques, cas pratiques, réflexions individuelles et partage d'expérience. Par l'aspect interentreprises, nous favorisons les échanges, le benchmark des bonnes pratiques et nous stimulons la créativité en « sortant » de la solitude les cadres et dirigeant-e-s.

Nous portons notre attention tant sur la richesse et la qualité du contenu que sur l'utilisation d'outils d'animations innovants et pertinents. Avec des groupes de 8 participant-e-s, nous favorisons l'implication et la participation de chacun-e, ainsi que le transfert des apprentissages dans la pratique.

Grâce au coaching allié à la formation, nous permettons aux participant-e-s une prise de conscience individuelle sur leurs axes de progression, leurs freins et leurs ressources.

### QUI ?

Vous: intéressé-e-s par les enjeux actuels du management, souhaitant développer votre leadership et vous affirmer dans votre vie professionnelle ? Ayant à cœur de mieux vous connaître et de réfléchir à vos valeurs personnelles pour redonner du sens à votre engagement dans le travail ? Souhaitant favoriser des rapports hiérarchiques authentiques, performants et respectueux ? Managers qui avez envie de vous affranchir de freins multiples et de libérer votre potentiel pour vous lancer vers de nouveaux rêves de défis ?

Nous : Églantine Jamet et Sigolène Chavane, co-fondatrices de l'entreprise EFAIRVSENS. Spécialistes et facilitatrices du changement sur les questions d'égalité et de leadership (plus d'infos sur [www.efairvsens.ch](http://www.efairvsens.ch)).

### OÙ ?

Dans un environnement agréable à 5 min à pied de la gare de Neuchâtel. Passage Maximilien de Meuron1, CH-2000 Neuchâtel.

Nous offrons les boissons et encas pour les pauses, et suggérons les repas en groupe au restaurant Chez Max et Meuron en face.