



DEPASSEMENT DE SOI

FORMATEURS : Julien SOIVE et Julien MAUGEY, nous sommes tous animés par des besoins profonds similaires, notamment celui d'être reconnus pour qui nous sommes et celui de vivre heureux.

Au fil de ces 10 dernières années notre métier nous offre un fabuleux cadeau, celui d'être témoins du courage et de l'audace nécessaires pour chérir ces deux besoins. Que ce soit dans un environnement pro ou perso « être plus conscient de ce qu'il se joue » dans les situations, dans les relations ou en soi, nous passionne. C'est d'ailleurs devenu une vocation, celle de vous faire sortir la tête du guidon, celle de créer les conditions nécessaires à une vraie bonne prise de recul sur vos modes de fonctionnements (individuels / collectifs), identifier les routines et habitudes qui n'ont plus lieu d'être et décider d'une attitude plus saine, inspirante, généreuse et joyeuse.
Bienveillance, écoute, amour et conscience

OBJECTIFS

- Définir des objectifs professionnels et individuels stimulants en tant que dirigeant.e
- Identifier son mode de fonctionnement limitant et sa croyance ressource dans son quotidien de dirigeant.e
- Identifier l'impact de ses actions sur ses relations professionnelles

PROGRAMME

Jour 1 : matinée

« Modélisation de vos succès »

Ligne de vie avec les événements fondateurs que vous avez vécus et traversés

Activité physique à fort impact émotionnel pour vivre et conscientiser son mode de fonctionnement dans le lâcher prise et la confiance

Identification de ses talents et ressources internes et externes

Travail introspectif individuel et partage en binôme avec questionnement type coaching

Jour 1 - Après-midi

« Diagnostic et décision »

Roue de la vie pour évaluer ses segments de vie et identifier son envie d'évolution

Travail introspectif individuel et partage en binôme avec questionnement type coaching

Identification de ses comportements limitants et définition de son mantra

Activité physique à fort impact émotionnel pour transformer sa croyance limitante

Jour 2 - Matinée

« Ressources et engagements »

Activité ludique autour de la communication inter personnelle

Identification des obstacles et ressources

Mind map sur l'impact de mes actions sur mon entourage pro et perso

Travail introspectif individuel et partage en binôme avec questionnement type coaching

Activité physique à fort impact émotionnel pour diriger son énergie et son engagement

Jour 2 - Après-midi

« Alignement et prochains pas »

Définition de ses valeurs personnelles et alignement avec son envie

Synthèse des étapes et apprentissages des 2 jours

Définition de ses actions à court terme (2 prochaines semaines)

Visualisation de sa nouvelle version (objectif réalisé)

Activité physique à fort impact émotionnel pour avancer vers son objectif dans le support mutuel (accepter l'aide)

METHODE ET OUTILS PEDAGOGIQUES

- Alternance de séance d'introspection et d'action.



- Alternance entre réflexion individuel, échange en binômes et partage en groupe
- Utilisation d'outils de mise en situation unique qui favorise l'émergence des comportements limitants et facilitants
- Apports de concepts éclairants et intuitifs
- Utilisation d'outils visuels
- Travail sur leurs propres situations professionnelles et personnelles

PREREQUIS : Avoir une expérience dans l'entrepreneuriat ou dans la création de projet d'entreprise, Être dans une période de transition professionnelle (et/ou personnelle)

PUBLIC : Dirigeant, entrepreneur qui souhaite booster ses projets !

DUREE : 2 jours -14 heures, co-animation

SUIVI ET EVALUATION

Feuille de présences émargées sur place.

Certificat de réalisation envoyé à l'issue du stage

Auto-évaluation des acquis à la fin du stage.

Evaluation à chaud de la satisfaction faite en ligne.

Prise d'éléments personnels en début de formation (état de la personne, situation personnelle, intentions formation)

Travail en binôme et remplissage de fiche de travail et de réflexions

QCM sur les fondamentaux

Plan d'action personnel

ACCESSIBILITE AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP : Nous contacter à formation@cjd.net

MAJ le 17/05/2023 par la responsable pédagogique