



www.victoire-degez-conseil.fr

victoire.degez@victoire-degez-conseil.fr

03 44 54 48 14

4, place du carreau. 60950 Ermenonville

FORMATION individuelle *intra* AU LEADERSHIP ASSERTIF

Article L.6313-1 du Code du Travail : actions d'adaptation et de développement des compétences

OBJECTIFS

- ✓ Prendre conscience de sa posture
- ✓ Apprendre à dire non
- ✓ Gérer ses peurs
- ✓ Passer du cérébral au viscéral

MODALITES

- **2 jours** (14h)
- **Nombre de participants** : entre 6 et 12 personnes
- **Dates et lieu** : à déterminer
- **Public** : Leader soucieux de développer son impact et son assertivité
- **Prérequis** : Professionnels en situation de management
- **Organisation** : Une convocation définissant le lieu, les horaires et l'accès et l'adaptation aux personnes ayant un handicap, est envoyée à tous les stagiaires avant la formation
- **Demande** à faire par mail à victoire-degez@victoire-degez-conseil.fr
- **Délai d'accès** : à ajuster selon les disponibilités des parties prenantes.

METHODES PEDAGOGIQUES

- **Supports pédagogiques** : Slides, livret pédagogique, dessins d'illustrations, exercices pratiques, mini-vidéo
- **Déroulé** : Alternance de théorie et d'exercices pratiques
- **Préparation** : Entretiens et questionnaire préalable
- **Modalités d'évaluation** : Quiz en début, milieu et fin de module
- **Formalisation** : attestation de participation à la formation

PROFIL DES INTERVENANTS

Victoire Dégez est formatrice en communication et leadership et coach des équipes et des organisations. Elle assure aussi des fonctions de consultante en orientation et ressources humaines. Elle est l'auteur notamment de « Mieux communiquer pour vivre heureux » et « Regards de Leaders ».

Olivier Chauvel est comédien (ERAC), coach et animateur en communication. Il est ceinture noire de karaté 2° dan et instructeur au Dojo de Senlis.

PROGRAMME

S'affirmer posément et fermement, dans le respect de soi et de son interlocuteur et négocier gagnant-gagnant

Matinée : atelier pratique avec Olivier Chauvel

- ✓ Ateliers pratiques : 5 exercices pratiques suivis d'un débrief
- Mini-séquences en 3 temps : explication, expérimentation, débrief.
- ✓ Travail sur la voix
- ✓ Travail sur la posture du corps
- ✓ Travail sur l'assertivité

Après-midi : approche théorique avec Victoire Dégez

- ✓ Communication verbale, para-verbale, non-verbale
- ✓ L'émotion comme expression d'un besoin
- ✓ Prise de recul et objectivité
- ✓ Comprendre les ressorts de la communication non-violente
- ✓ Exercices pratiques

ATOUTS

- Une formation créative et personnalisée
- Une approche qui s'appuie sur l'expérience corporelle et émotionnelle

TARIFS

Préparation : 500 euros nets de TVA
 Formation : 1 600 euros nets de TVA
 Total formation : 2 100 euros nets de TVA
Tarifs 2024-25. Toute demande personnalisée se fait sur cette base tarifaire, selon le contexte et le nombre de stagiaires.

S'inspirer des arts martiaux pour s'affirmer

Travail sur la voix

- Langage verbal et para-verbal
- Moduler sa voix en fonction du contexte

Travail sur la posture du corps

- Langage non-verbal
- Développer son impact et son leadership

Travail sur l'assertivité

- Comment s'affirmer posément
- Comment limiter ses peurs
- Comment savoir dire non ?



Cet atelier est conçu pour expérimenter certaines attitudes en one to one et dans un contexte sécurisé

Cet atelier s'adresse à toute personne, femme ou homme, quelle que soit sa condition physique, qui souhaite interroger sa pratique managériale. Ce questionnement passe par un ressenti corporel autant que par une réflexion de fond.

Dans cet atelier totalement sécurisé et à partir de gestes simples empruntés à la pratique du karaté, le manager pourra s'interroger sur sa capacité à s'affirmer, à savoir dire "non", à être à l'écoute de ses limites et de celles de son entourage, à "éviter" l'agressivité sans fuir, à faire un pas de côté pour considérer différemment telle ou telle situation, à être capable de mobiliser toute son énergie instantanément, à décider, à trancher... toutes situations auxquelles il ou elle est confronté chaque jour.

Ce travail est au préalable expliqué en détail à l'intéressé, en lui signifiant qu'il se trouvera peut-être dans sa zone d'inconfort, mais qu'à aucun moment il ne sera placé en zone de danger.

La connaissance du monde de l'entreprise, l'intérêt pour l'humain en général, et pour son équilibre émotionnel en particulier, ainsi que sa maîtrise de la discipline utilisée permettent au formateur d'avoir une attention totale pour celui ou celle qu'il accompagne.

Cette formation n'est en aucun cas un cours de self-défense ou un entraînement sportif.
Elle est faite pour travailler sur la dimension émotionnelle et sensorielle pour passer du cérébral au viscéral.