

FORMATION
« COMMUNICATION ET LEADERSHIP »

DUREE
14 HEURES

FORMATION
PRESENTIEL

PRIX
990 € HT/participant

PREREQUIS
- Aucun préquis

PUBLICS :

- Particuliers en reconversion professionnelle, désireux de progresser et d'atteindre des objectifs ambitieux personnels et/ou professionnels et de s'épanouir en préservant son intégrité
- Professionnels : cadres, managers, salariés, chefs d'entreprises et dirigeants

SATISFACTION :

Taux de satisfaction année 2025 : **94%**
(Mesuré auprès de 210 participants sur 58 sessions – Taux de retour : 42%)

OBJECTIFS :

A l'issue de la formation, les participants pourront :

- ✓ Etablir avec clarté un cap à suivre et savoir se fixer des objectifs et intentions adaptés
- ✓ Manager ses équipes afin de faire ressortir le meilleur de chacun(es)
- ✓ Savoir communiquer avec impact et leadership
- ✓ Optimiser sa gestion de projets professionnels et personnels, optimiser son temps et ses priorités pour passer à l'action avec stratégies et pertinence
- ✓ Connaître son profil de personnalité et psycho-émotionnel et faire évoluer son comportement et ses plans d'actions



FORMATEURS ET INTERVENANTS :

Consultant/intervenant spécialisé dans la prise de parole en public, la préparation mentale, l'accompagnement et le coaching de dirigeant en entreprise.

DUREE DE LA FORMATION :

Parcours de 14 heures : l'intégralité des heures sont effectuées en présentiel comprenant 1H30 de cas pratiques, mises en situations et autres exercices.

MOYENS PEDAGOGIQUES :

- Espace dédiée à l'accueil et l'animation de la formation
- Document et supports de formation projetés ou partagés
- Questionnaire de validation des acquis personnalisés
- Cas pratiques et mises en situations (avec corrections)
- Remise de supports pédagogiques pendant la formation

MODALITES D'ACCES ET D'INSCRIPTION :

Les dates des sessions sont disponibles sur demande auprès de notre équipe.

Pour toute inscription ou renseignement, nos équipes sont joignable par mail à contact@formation-formu.fr ou par téléphone au 04 73 28 87 78.

Certaines sessions sont programmées à l'avance selon un planning établi, cependant nous pouvons en organiser à la demande en fonction des conditions et de chaque situation. Après avoir pris contact avec notre équipe, les délais d'accès à la formation sont rapides. Prévoir un délai d'organisation et de mise en place de 30 jours maximum. L'effectif par session est de 4 à 10 participants.

FORM'U est un organisme de formation agréé, déclaré à la DREETS, Datadocké et certifié processus QUALIOPI pour ses actions de formation. Quelle que soit votre situation professionnelle, une prise en charge par un OPCO (ou autre) est possible. Renseignez-vous. Si vous êtes en situation de handicap, vous pouvez prendre contact avec notre référent : Guillaume MARCINIAK, joignable au 04 73 28 87 78.

EVALUATION :

Un questionnaire de positionnement est soumis à chaque participant avant l'entrée en session de formation. Au cours de la formation, une feuille de présence est signée à la demi-journée et par participant.

La formation est sanctionnée par des mises en situations et une auto-évaluation permettant de valider les acquis en fin de formation.



PROGRAMME :

JOURNEE 1

Connaissance de Soi & Leadership (2 heures)
-établir de la clarté sur soi
-connaître son profil psycho-émotionnel, ses ressources et leviers motivationnels
-s'adapter à l'environnement ou le moduler à son potentiel tout en respectant ses valeurs fondamentales
-créer une cartographie des ressources individuelles et collectives de ses équipes afin d'optimiser les potentiels

Motivation (3 heures)
-comprendre les causes de la motivation au travail et dans sa vie personnelle
-le diagnostic de motivation
-les actions pour remonter une motivation professionnelle

Fixation d'Objectifs (2 heures)
-définir ses objectifs dans les différentes sphères de vie
-dissocier les différents types d'objectif
-connaître son processus de passage à l'action
-garder le focus et savoir ajuster sa stratégie avec pertinence
-comprendre pourquoi les attentes floues non traitées génèrent colère et frustration au travail
-démotivation ou scénario de vie professionnelle
-avoir identifier les attentes floues du cerveau
-pouvoir les remplacer par une fixation d'objectifs motivante et dynamisante

JOURNEE 2

Gestion des Émotions et du Stress (2 heures)
-identifier les émotions négatives limitantes
-découvrir une technique efficace pour mieux gérer ses émotions
-mieux gérer son stress

Discours Interne (1Heure 30min)
-identifier la qualité de son discours interne au travail
-savoir remplacer un discours interne négatif par un positif
-améliorer ainsi fortement son quotidien professionnel

Concentration et Efficience Personnelle (2 heures 30min)
-redevenir maître de son temps pour soit produire plus, soit avoir plus de temps libre
-savoir prioriser, déléguer, traiter efficacement et supprimer
-identifier son utilisation des temps longs de concentration en situation professionnelle
-apprendre à allonger cette durée pour renforcer son bien-être au travail

Sens Fondamental (1 heure)
-savoir identifier le sens fondamental personnel dans son rapport au travail et l'utiliser à bon escient
-savoir définir, structurer et découper un projet de vie

(Les points présentés ci-dessus sont communiqués à titre informatif et seront susceptibles de légèrement varier selon les attentes des participants).