

POTENCIA

69 avenue avenue Paul Doumer
75116 Paris
Email: contact@potencia.fr
Tel: +33650391474



POTENTIEL FEMININ

Une formation de 2 jours pour apprendre à oser, s'affirmer et rayonner dans son environnement professionnel

Durée: 14.00 heures (2.00 jours)

Profils des apprenants

- Toutes les femmes qui souhaitent gagner en impact dans leurs fonctions

Prérequis

- Avoir réalisé son inventaire de personnalité au minimum 48H avant le début de la session

Modalités et délais d'accès

Jusqu'à 72 heures avant le début de la formation

Obligatoire avant d'intégrer la session de formation

- Valider et signer la convention
- Valider et renvoyer le questionnaire d'étude des besoins en formation
- Compléter et valider la matrices des acquis et compétences à l'entrée en formation

Dispositif pédagogique adapté aux personnes en situation de handicap

Veillez contacter Charlotte Michelin, référente handicap pour faire le point à ce sujet à l'adresse contact@potencia.fr

Qualité et indicateurs de résultats

- Evaluation individuelle de l'atteinte des objectifs

Objectifs pédagogiques

- Gagner en confiance en soi et affirmation de soi
- Mieux se connaître pour prendre conscience de son potentiel
- Assumer ses émotions et sa féminité pour en faire une force dans ses projets
- Lever ses pensées limitantes pour aller au bout de ses ambitions

Contenu de la formation

- **MIEUX SE CONNAÎTRE ET IDENTIFIER SON CARBURANT QUOTIDIEN**
 - Présentation du modèle Process Communication et remise des inventaires de personnalité à chaque participant
 - Présentation de la base et la phase (sucre lent et sucre rapide)
 - Identification des moteurs propres à chacune et des besoins psychologiques associés
 - Connaître ses environnements favoris générateurs de bien-être et de croissance personnelle
 - Identifier les situations à risques propres à chacune pour éviter les comportements négatifs sous-stress
 - **MISE EN PRATIQUE** : Construire son immeuble de personnalité et le comparer avec les résultats obtenus.

POTENCIA

69 avenue avenue Paul Doumer
75116 Paris
Email: contact@potencia.fr
Tel: +33650391474



• S'AUTO COACHER SELON LES SPECIFICITES DU LEADERSHIP AU FEMININ

- Connaître les caractéristiques du leadership féminin.
- Cerner les principales distinctions au sexe opposé.
- Situer son charisme et son leadership
- Prendre conscience de son unicité sans se comparer
- Apprendre à se décharger mentalement pour être plus sereine face à son rôle et ses responsabilités
- MISE EN PRATIQUE 2 : Identifier ses fausses croyances, ses peurs et sortir de sa zone de confort. Apprendre à se coacher soi-même selon le modèle CPEAR

• COMMUNIQUER SUR SES BESOINS ET SAVOIR EMETTRE UN REFUS

- Connaître les fondamentaux de l'analyse transactionnelle
- Identifier ses drivers - injonctions et permissions personnelles
- Comprendre l'impact d'une communication floue
- Comprendre les déclencheurs de la frustration et de la boucle infernale de Karpman (persécuteur - sauveur - victime)
- Apprendre à communiquer sur ses attentes et besoins
- Réaliser un feedback critique constructif pour exprimer son désaccord
- MISE EN PRATIQUE : Scénarios d'entreprise et jeux de rôle homme-femme sur des situations stressantes

• TROUVER SES ETOILES POUR REALISER SA MISSION DE VIE

- Développer et maintenir l'équilibre de ses sphères de vie
- Identifier les 3 principaux fils conducteurs de sa vie,
- Étudier la faisabilité de ses objectifs
- Définir un objectif SMART et démarrer le processus sur la ligne du temps
- MISE EN PRATIQUE : 1/ Exercice individuel : Trouver ses étoiles ("roue de la vie") : 2 / Coaching en binôme sur l'objectif prioritaire - échange et partage

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

Charlotte Michelin - coach et formatrice Process Communication Model

Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation.
- Documents supports de formation projetés.
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Quiz en salle
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites (QCM).
- Mises en situation.
- Formulaires d'évaluation de la formation.
- Certificat de réalisation de l'action de formation.

Prix : 1800 euros HT /personne – Questionnaire de personnalité PCM inclus

À partir de 3 personnes minimum et 10 maximum pour une pédagogie optimale

POTENCIA

69 avenue avenue Paul Doumer
75116 Paris
Email: contact@potencia.fr
Tel: +33650391474



Dernière mise à jour du programme : 21/09/2022