

PROGRAMME DE COACHING LEADERSHIP FEMININ



Durée :

15 heures

Type de diffusion :

BlendEx Learning®

Public Cible	Ouvert à toutes dès 16 ans	DUREE : 15 heures
Argument pédagogique général	<p>Aujourd’hui plus que jamais, le monde a besoin de femmes équilibrées, épanouies, influentes, bien dans leur peau, dans leur tête, libres d’être ce qu’elles souhaitent être, d’être ambitieuses ou non, performantes, entrepreneuses, puissantes ou non, en tous cas, besoin de femmes au contrôle de leurs vies tout simplement.</p> <p>L’ambition de ce programme est de proposer aux femmes de bénéficier d’un accompagnement de coaching et de développement personnel destiné à comprendre et s’approprier les clés du Leadership au Féminin respectueux de ce qu’elles sont fondamentalement.</p>	
Objectif général	<p align="center">Ce programme repose sur une approche holistique de la Femme</p> <p align="center">3 étapes :</p> <p align="center">Comprendre – Décider – Agir</p> <p>Il a pour objectif général de questionner sur les 4 dimensions suivantes :</p> <p>1/ Comment fonctionnent spécifiquement et physiologiquement les femmes</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ La connaissance de Soi en tant que femme en général (spécificité du cycle au service de soi, compréhension des émotions, origines et conséquences du stress, notions de plafond de verre et de croyances inconscientes, introduction à l’intelligence émotionnelle, etc.) <p>2/ Comment je fonctionne MOI</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ La compréhension de son propre fonctionnement (canaux sensoriels prédominants, quel sont mon profil DISC & mes Forces Motrices, j’identifie mes croyances limitantes, etc.) <p>3/ Où j’en suis dans ma vie</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Roue de la vie (visualisation graphique de ma vie idéale cible, ma vie actuelle, ma vie après accompagnement) ○ IKIGAI <p>4/ Quelle vie je choisis de vivre</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ La réflexion et surtout la formalisation de son propre plan de développement personnel ○ La fixation et l’atteinte d’objectifs personnels et professionnels SMART ○ Le journal de succès (renforcement quotidien de confiance en Soi) 	
Objectifs pédagogiques vérifiables	<p>A l’issue de cette formation, chaque femme sera capable de :</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Mieux se comprendre, comprendre ses émotions et leur rôle essentiel ○ Comprendre son cycle menstruel pour ne plus le subir mais en faire une force de développement quotidien, un outil de productivité capable de booster tes aptitudes mentales et physiques 	

- Prendre conscience de ses croyances inconscientes limitantes
- Prendre conscience de ses atouts et de ses freins
- Développer sa compétence émotionnelle
- Comprendre l'exercice du management et de l'autorité au féminin

A l'issue de cette formation, chaque femme aura en sa possession :

- Son Plan de Croissance Personnel formalisé
- Son programme d'auto coaching (avec définition d'objectif SMART)
- Son workbook
- Des ouvrages inspirants

Contenu & Structuration du programme	Contenu du programme	Modalités d'encrage
	Module 1 - Comment fonctionnent spécifiquement et physiologiquement les femmes	
	Séquence 1.1 - Formation 1er niveau « kiffe ton cycle » <ul style="list-style-type: none"> • Retour sur le cycle menstruel (physiologie, les hormones et leur action) • L'approche SURF du cycle • Le cycle mon auto coach • Mes ressources 	<ul style="list-style-type: none"> • Formation de niveau 1 complète • Exercices pratiques • Fleur de cycle • Auto coaching
	Séquence 1.2 - Formation 1er niveau IEQ – Intelligence Émotionnelle <ul style="list-style-type: none"> • Qu'est-ce qu'une émotion ? (Manifestations & Besoins exprimés par l'émotion) • Le fonctionnement des "3 cerveaux" (limbique, neocortex et reptilien) • Développer son assertivité • Développer sa compétence émotionnelle • Développer l'observation et l'écoute active • Distinguer les faits et les opinions : viser l'objectivité • Introduction à la PNL 	<ul style="list-style-type: none"> • Partage d'expériences • Jeux de rôle et Analyse vidéo • Jeux ludiques • Exercices pratiques
Séquence 1.3 : Croyances inconscientes <ul style="list-style-type: none"> • Que sont les croyances ? • Je prends conscience de mes croyances inconscientes 	<ul style="list-style-type: none"> • Partage d'expériences • Jeux ludiques • Exercices pratiques 	

Module 2 - Comment je fonctionne				
Séquence 2.1 : DISC & Forces motrices <ul style="list-style-type: none"> • Introduction à l’outil d’analyse comportementale <ul style="list-style-type: none"> - Comprendre l’approche comportementale pour gagner en efficacité relationnelle - Identifier les pratiques clés pour développer et consolider son adaptabilité comportementale - Analyser son agilité • Accompagnement dans la compréhension d’un rapport d’analyse • Quel est mon profil DISC et comment utiliser mes nouvelles connaissances dans mon quotidien ? (mes mécanismes de fonctionnement personnels/professionnels, mes interactions interpersonnelles, mon plan de progression en actions concrètes de développement, je sais identifier les profils de mes interlocuteurs et je sais m’adapter à eux en conséquences) 		<ul style="list-style-type: none"> • Introduction formation DISC & Forces Motrices • Rapport individuel • Jeux ludiques • Exercices pratiques • Plan de progression personnel 		
Module 3 - Où j’en suis dans ma vie ?				
Séquence 3.1 : Bilan personnel <ul style="list-style-type: none"> • Ma Roue de la vie • Mon IKIGAI 		<ul style="list-style-type: none"> • Roue de la vie • IKIGAI 		
Module 4 - Mon plan d’actions				
Séquence 4.1 : <ul style="list-style-type: none"> • Élaboration de mon Plan de Croissance Personnel • Élaboration de mon Plan d’actions 		<ul style="list-style-type: none"> • Plan de Croissance Personnel • Plan d’actions 		
Les livrables	Désignation	Format	Canal	Accès
	Fleurs de cycles (personnel)			
	Plan de Croissance Personnel Plan d’actions			
Méthodologie d’évaluation	Programme non évalué			