
Formation

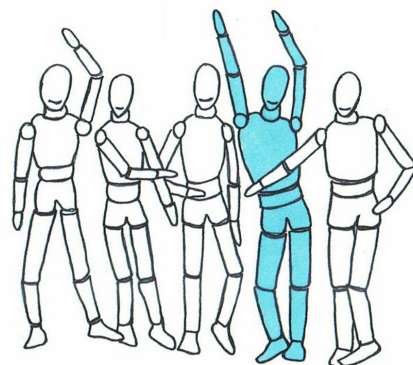


Mieux se connaître pour mieux manager

Une formation animée en duo par
une coach professionnelle certifiée et
une formatrice en gestion du stress et des émotions

ImaGo
Coaching & Formation

Amma-Normandie



L'Équipe



Nadine Audibert

Coach professionnelle
certifiée RNCP niveau II et
formatrice

Mon parcours professionnel de quinze ans à la direction d'entreprises dans la grande distribution m'a donné l'opportunité de manager des équipes. Parallèlement à cela, j'ai mené un chemin de développement personnel qui m'a permis de mesurer l'importance de la connaissance de soi dans la relation à l'autre. Aujourd'hui mes compétences de coach professionnelle certifiée nourries de ces deux expériences me permettent d'accompagner les managers à développer une meilleure connaissance d'eux même au service de leur fonction managériale.



Nathalie Mallet

Relaxologue-formatrice en
techniques de gestion du
stress et du changement

En me formant à la relaxologie Biosappia, j'ai développé une bonne connaissance de moi-même sur les plans corporel, émotionnel et cognitif. Cet atout personnel, lié à mes compétences de relaxologue-formatrice me permettent aujourd'hui d'accompagner chacun dans le développement d'une relation sereine avec lui-même afin d'accroître la qualité de ses relations avec les autres.



Notre approche

« Ayant exercé toutes les deux des fonctions de dirigeantes d'entreprise durant de nombreuses années, nous sommes convaincues de la nécessité de prendre en compte les 3 dimensions de l'Homme - le corps, les émotions et le mental - pour harmoniser son évolution personnelle et professionnelle.

Nous avons donc choisi d'unir nos compétences pour proposer un accompagnement holistique (corps, émotions et mental) qui prend en compte son rapport à soi et son rapport aux autres.

Nos formations accompagnent ainsi le développement de l'autonomie de chacun à l'égard de sa santé, de sa gestion du stress et de sa communication.

Elles se veulent pragmatiques par l'acquisition d'une boîte à outils et l'adoption de nouveaux comportements qui vous permettront de vivre votre quotidien plus sereinement."



Les objectifs

- Acquérir des outils de connaissance de soi
- Comprendre l'impact de la connaissance de soi sur son rôle de manager
- S'appuyer sur sa spécificité pour développer un management d'excellence

Les outils pédagogiques



- Test PFi09 (photo de fonctionnement inter-personnel)
- Test VAKOG
- Outils de coaching issus de la PNL, de l'analyse transactionnelle et de l'intelligence émotionnelle.
- Outils de médiation corporelle: respiration, yoga, relaxation
- Outils de développement cognitif: exercices du Dr. Vittoz
- Expérimentations, échanges et apports théoriques
- Carnet de bord



Le programme

Jour 1. Développer son intelligence managériale

- **Définir ses objectifs SMART** : exercices pratiques encadrés
- **Identifier les compétences clefs du manager**
- **Pourquoi mieux se connaître pour mieux manager ?**
 - Autodiagnostic de son management
 - Expérimenter la réceptivité # émissivité
- **Passage du test PFI09**

Jour 2. Développer ses compétence émotionnelles

- **Comprendre le lien entre stress et émotions**
- **Connaître ses modes de fonctionnement sous stress et hors stress grâce au PFI09**
- **Développer sa stabilité émotionnelle**
 - S'appuyer sur la physiologie du corps pour développer sa stabilité émotionnelle
 - Exercices pratiques de reprogrammation cognitive

Jour 3. Développer ses talents de communication

- **Autodiagnostic VAKOG : connaître son canal de communication privilégié**
- **Connaître les bases d'une communication efficace**
 - Exercices pratiques
- **Prendre confiance en sa capacité à communiquer**
 - Exercices pratiques via le média corporel
- **Faire le point sur son style relationnel : test d'assertivité**
- **Construire son plan d'actions**



Tarif



Afin d'apporter toute notre attention à chaque participant, nous limitons les groupes à 8 personnes.

Tarif pour les 3 jours de formation-repas inclus :
1350,00€ HT par personne.

Organisation



La formation se déroule sur 3 journées consécutives.
Prochaine session inter-entreprise :

lundi 23, mardi 24 et mercredi 25 novembre 2020

Nous vous accueillerons au sein de l'Hôtel Mercure
Côte de Nacre à Hérouville- Saint-Clair.

Possibilité d'organiser la session en intra sur
demande.



Contactez-nous

Nadine Audibert
coaching.imago@gmail.com

06 78 47 41 05

Nathalie Mallet
nathalie@amma-normandie.fr

06 02 06 37 01



*La formation dispensée est conforme à la législation.
La déclaration d'activité est enregistrée sous le numéro
28140331114 auprès du préfet de région de Normandie.*