

FORMATION

Réussir dans sa relation avec soi et à l'autre en osant dépasser ses peurs et en maîtrisant son stress pour développer son efficacité relationnelle, commerciale ou managériale

Profil des stagiaires : chef.e d'entreprise, manager.e, commercial.e, thérapeute, personnel de santé, indépendants, personnel en lien avec le public etc

Objectifs

- Identifier ses propres freins et zones de peurs et de stress
- Mesurer l'impact de sa communication verbale et non verbale
- Identifier l'origine de son stress et faire le point sur sa capacité à gérer son stress
- Développer des comportements adaptés pour se protéger de ces risques
- Optimiser son efficacité relationnelle, commerciale ou managériale et sa qualité de vie au travail

Pré-requis : Les stagiaires doivent pouvoir :

- avoir accès et utiliser à la prise de note vocale ou écrite, être munis d'un PC ou équivalent équipé d'un micro et d'une webcam et être en capacité d'avoir accès et d'utiliser les outils informatiques nécessaires
- accéder en toute indépendance à la langue française utilisée pendant la formation

Délai d'accès à la formation : à la main du commanditaire

Formateur et méthode pédagogique :

Lilian LACORNE, Formateur professionnel pour adultes (OF n°76341163034) Coach Professionnel, Ingénieur en formations et Consultant Sénior, et Certifié HERRMANN INTERNATIONAL et accrédité Egokode

Il est souligné ici que, pour certaines séquences de formation, le formateur pourrait être accompagné « en guest star » d'un.e sophrologue. Il s'agira de Jean-François Vidal – Le Moulin à Parole 180 Av. Jean Moulin, 34290 Montblanc ou de tout autre professionnel équivalent au choix de l'organisme.

Formation/Méthode : Diaporama power point et/ou Support papier ou dématérialisé de la formation – ATELIERS - Echanges interactifs oraux et exemples d'expériences. Evaluation formative et évaluation sommative de fin de formation. Evaluation de satisfaction du stagiaire en fin de formation, Remise d'une attestation de formation, de présence et d'assiduité – Suivi à 45 jours post formation

Modalités pédagogiques : Ludique, sommatif et démonstratif

Les supports de formation seront adressés en dématérialisé aux stagiaires.

COACHING et FORMATIONS

Coaching personnel – Coaching professionnel - Coaching individuel – Coaching d'équipe

Lieu de formation : Chez Lilian Lacorne – Mas de la Lie - 34480 MAGALAS

Format, Durée et date(s)

Format présentiel (si contrainte sanitaire = en distanciel)

Dates sur demande et à convenir avec l'organisme de formation.

Jour 1 de 17h30 à 19h00 puis de 20h30 à 22h30 - Jour 2 de 9h00 à 13h00, de 14h00 à 18h00 et de 20h30 à 22h30

Jour 3 de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 17h30 **Soit 3 Jours = 03h30 + 10h00 + 07h30 = 21 heures**

Investissement pédagogique :

Frais de formation : coût unitaire HT 30€/h soit 210 € par 1 journée

soit ici un total de frais de formation pour 21h (soit 3 journées) de 630,00 € HT

Frais d'Ingénierie pédagogique 300 € HT = offert

Frais de vie des consultants (trajet = 0 €, hébergement = 0 € et repas = 0 €) = OFFERT €

TVA (ou net de taxes en cas d'exonération de TVA – formulaire 3511) = 0 €

Frais annexes de formation = (organisation hébergement collectif et petit déjeuner (30 €/ nuit x 2), salle + café accueil + 4 pauses (25 €/jour x 2,5), + déjeuner du midi + repas du soir (30 €/jour x 2) = 85€ par jour et par personne soit ici 182,50€ par personne = FORFAIT exceptionnel à 170€ par personne pour le stage

TOTAL GENERAL MAXIMUM : 800,00 € € Nets de Taxes par stagiaire Dont frais de déplacement : 0 €

Dont contribution éventuelle des financeurs publics : 0 €

Chaque stagiaire assure et porte la charge financière et l'organisation de ses trajets.

Des arrhes de 200,00 € devront être réglées par chèque ou virement à la signature de la convention pour les frais de séminaire.

Un acompte de 200 € devra être également réglé par chèque ou virement à la signature de la convention pour la partie frais de formation

Soit un 1^{er} versement de 400,00 € puis, sur facture et/ou note de débours de Lilian Lacorne, le solde de 400,00 € au plus tard le 1^{er} jour de la formation

Stage inter entreprises : Minimum 3 personnes maximum 8 personnes

A noter qu'aucune demande de subrogation ne sera acceptée ni aucune demande de délégation de gestion du dossier OPCO.

Possibilité d'accompagnement à la demande de prise en charge potentielle par l'OPO du demandeur (cochez la case de l'accompagnement souhaité)

- Administratif de base lié au remplissage du dossier de demande : 50,00 Euros Nets de Taxes
- Administratif lié au remplissage du dossier de demande et à son dépôt auprès de l'OPCO puis à la demande éventuelle de remboursement : 100,00 Euros HT

Le présent document vaut devis, l'accord étant à formaliser via la signature de la convention de formation et de ses annexes notamment

COACHING et FORMATIONS

Lilian LACORNE - Mas de la Lie 34480 Magalas

Tel : 06 70 26 22 51 - Site web : www.liliancoachfrance.fr - E-mail : lilian.coachfrance@gmail.com

El inscrite au CFE de Béziers sous le N°492 043 880 - Siret 492 043 880 00029 -N°APE 9609Z

assurée pour les activités décrites dans son contrat d'assurance n°RD01669088N

auprès de AIG EUROPE SA TOUR CBX - 1 Passerelle des Reflets, 92400 Courbevoie

TVA intracommunautaire n° FR8492043880



PROGRAMME

Journée 1

- Ouverture et mise en place du stage
- Evaluer son efficacité relationnelle au travers de sa présentation à l'autre : son « pitch »
- Identifier ses freins, zones de peurs et de stress

Journée 2

- Observer son état émotionnel pour dépasser ses peurs
- En mode « 360 » mesurer l'impact de sa communication verbale et non verbale
- Reconnaître l'impact des émotions dont la peur dans sa posture professionnelle
- Identifier les risques de confrontation entre le moi statutaire et le moi intime dans la levée d'objections et dans son lien à l'autre
- Dresser, au travers de l'intention paradoxale, la liste des clés possibles pour dépasser ses peurs, sortir de sa zone de confort et développer son écoute active
- Mise en pratique à travers les exemples des participant.e.s

COACHING et FORMATIONS

Journée 3

- Identifier l'origine de son stress et faire le point sur sa capacité à gérer son stress
- Comprendre l'impact mental et physique de la pression sur son fonctionnement
- Identifier ses cercles de fonctionnement non vertueux et réussir à changer de posture grâce au SPEC
- Mesurer les situations d'acharnement ou de renoncement pour pouvoir développer une compétence permettant de rester motivé et d'aller vers la réussite en se concentrant sur le « client »
- S'engager à mettre en œuvre à travers son plan individuel d'actions personnelles pour aller vers sa réussite en situation relationnelle, commerciale et/ou managériale
- Mise en pratique à travers « 15 min Chrono »
- Evaluation Sommative et Evaluation de satisfaction à chaud
- Tour de table et clôture du stage

 *Lilian Lacorne s'engage pour l'accessibilité au travers de l'accueil des personnes à mobilité réduite. Merci de nous contacter en amont si vous souhaitez davantage de renseignements sur ce sujet*

COACHING et FORMATIONS