

## 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° 76341448634) 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**

06 70 26 22 51 – [lilian.coachfrance@gmail.com](mailto:lilian.coachfrance@gmail.com) - [www.liliancoachfrance.fr](http://www.liliancoachfrance.fr)

SAS KAZESPIRIT – 30, Rue Anatole France - 34120 PEZENAS – Tél 06 85 18 68 59

Mail [contact@kazesprit.com](mailto:contact@kazesprit.com) - Site [www.kaze-spirit.com](http://www.kaze-spirit.com)

TVA intracommunautaire n° FR35928733815

SAS Inscrite au RCS de Béziers sous le n° SIREN 928 733 815 – SIRET n° 928 733 815 00031 - APE 4791 B

**Lieu de formation** : A convenir entre les parties.

**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 42€/h soit 294 € par 1 journée

**soit ici un total de frais de formation pour 21h (soit 3 journées) de 882,00 € HT**

Frais d'Ingénierie pédagogique 300 € HT = offert

Frais de vie des consultants (trajet + hébergement + et repas = **A voir selon le lieu**

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

**Frais annexes de formation = salle de formation, hébergement collectif, petit déjeuner, café accueil + pauses + 2 déjeuners du midi + 2 repas du soir = par jour et par personne A VOIR SELON LE LIEU DU STAGE**

**TOTAL GENERAL MAXIMUM POUR LES FRAIS DE FORMATION : 882,00 € € Nets de Taxes par stagiaire Dont frais de déplacement : en sus si nécessaire**

**Dont contribution éventuelle des financeurs publics : 0 €**

**Chaque stagiaire assure et porte la charge financière et l'organisation de ses trajets et seront facturés en sus selon devis à établir les frais annexes de formation selon le lieu et les modalités choisies entre les parties**

Des arrhes devront être réglées par chèque ou virement à la signature de la convention pour la somme correspondant aux frais annexes de formation

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<sup>er</sup> versement de 200,00 € plus frais annexes puis le solde de 682,00 € au plus tard le 1<sup>er</sup> 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 la gestion du dossier OPCO*

Toutefois, 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 Nets de Taxes

**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**

06 70 26 22 51 – lilian.coachfrance@gmail.com - [www.liliancoachfrance.fr](http://www.liliancoachfrance.fr)

SAS KAZESPIRIT – 30, Rue Anatole France - 34120 PEZENAS – Tél 06 85 18 68 59

Mail [contact@kazesprit.com](mailto:contact@kazesprit.com) - Site [www.kaze-spirit.com](http://www.kaze-spirit.com)

TVA intracommunautaire n° FR35928733815

SAS Inscrite au RCS de Béziers sous le n° SIREN 928 733 815 – SIRET n° 928 733 815 00031 - APE 4791 B



## 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

06 70 26 22 51 – [lilian.coachfrance@gmail.com](mailto:lilian.coachfrance@gmail.com) - [www.liliancoachfrance.fr](http://www.liliancoachfrance.fr)

SAS KAZESPIRIT – 30, Rue Anatole France - 34120 PEZENAS – Tél 06 85 18 68 59


Mail [contact@kazesprit.com](mailto:contact@kazesprit.com) - Site [www.kaze-spirit.com](http://www.kaze-spirit.com)

TVA intracommunautaire n° FR35928733815

SAS Inscrite au RCS de Béziers sous le n° SIREN 928 733 815 – SIRET n° 928 733 815 00031 - APE 4791 B

## **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 centrant 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**

06 70 26 22 51 – [lilian.coachfrance@gmail.com](mailto:lilian.coachfrance@gmail.com) - [www.liliancoachfrance.fr](http://www.liliancoachfrance.fr)

SAS KAZESPIRIT – 30, Rue Anatole France - 34120 PEZENAS – Tél 06 85 18 68 59

Mail [contact@kazesprit.com](mailto:contact@kazesprit.com) - Site [www.kaze-spirit.com](http://www.kaze-spirit.com)

TVA intracommunautaire n° FR35928733815

SAS Inscrite au RCS de Béziers sous le n° SIREN 928 733 815 – SIRET n° 928 733 815 00031 - APE 4791 B