

ÉCOLOGIE PERSONNELLE DE LA FAMILLE

Formatrice : CAILLAUD Aurélie : Reconnue par ses pairs comme étant experte dans l'accompagnement et la formation en entreprise depuis quasiment 25 ans, Aurélie Caillaud a aujourd'hui à son actif une cinquantaine de références allant de la TPE/PME aux grands groupes, du secteur privé au secteur public confondu.

Axée sur le résultat et l'efficacité professionnelle, elle propose des accompagnements individuels et collectifs alliant performance et écologie personnelle.

Son créneau est avant tout de permettre aux dirigeants et à leurs équipes de se développer de manière juste tout en conservant un équilibre personnel et un état d'esprit positif, serein pour ainsi se diriger vers davantage de réussite sur tous les plans.

De formation Ecole de Commerce à la base (Sup de Co Tours/Poitiers), sa philosophie de vie est de se former chaque année à de nouveaux outils et approches, elle utilise notamment le SFM (Success Factor Modeling), le coaching systémique, le coaching génératif, le coaching de santé, les outils de psychologie du travail et des organisations (CNAM), SPARK Business de chez GLOB ...

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Être capable de :

- Identifier, analyser et mobiliser les leviers d'écologie personnelle familiaux
- Mieux gérer son énergie
- Comprendre sa zone d'excellence à travers un questionnement sur son identité
- Formaliser ses objectifs concernant la thématique Ecologie personnelle avec une méthode spécifique
- Identifier ses réussites familiales et personnelles et comprendre son mécanisme de réussite
- Faire les liens entre sa zone d'excellence et ses réussites et sa manière de réussir pour mobiliser davantage sa stratégie de réussite
- Reconnaître les états positifs et négatifs
- Améliorer sa communication et ses relations dans le cadre familial
- Comprendre et analyser mes émotions reliées aux interactions familiales
- Augmenter son facteur chance et sa possibilité de réussir
- Synthétiser les éléments essentiels de la formation
- Formuler et rédiger un plan d'action

PUBLIC CONCERNÉ

Dirigeant et cadre de direction.

PRÉREQUIS

Pas de prérequis

DURÉE DE LA FORMATION ET MODALITÉS D'ORGANISATION

2 jours de formation (14 heures au total)

CONTENU DE LA FORMATION

Jour 1 :

MATINEE

Module 1 : Comprendre les leviers de l'équilibre et de l'écologie personnelle de sa famille (Outils d'autodiagnostic et apports théoriques sur ce qui permet de créer l'équilibre et l'écologie personnelle de sa famille)

Module 2 : Identifier ses points forts et sa stratégie de réussite (Outils Identité et Outil de Modélisation de la réussite)

APRES-MIDI

Module 3 : Clarifier ses objectifs (Outils : Stratégies d'objectifs : formulation objectif positif, mesurable etc...)

Module 4 : Booster son énergie et sa motivation en maîtrisant un état d'esprit optimal (Outils mise en pratique et apports théoriques sur ce qui crée un état esprit optimal).

Jour 2 :

MATINEE

Module 5 : Améliorer ses relations et sa communication dans le cadre familial (Outils positions perceptuelles et outil collaboratif)

Module 6 : Développer son intelligence émotionnelle en comprenant et analysant les émotions reliées aux interactions familiales (Outils Emotions)

APRES-MIDI

Module 7 : Transformer ses croyances limitantes en croyances positives afin de gérer efficacement les obstacles (Outils sur les niveaux logiques et apports théoriques sur les croyances et les moyens de les transformer)

Mettre en place un plan d'action

MOYENS ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

-Travaux en sous-groupes (binôme) avec mises en situation

-Apports théoriques

-Mise en place de plan d'action personnalisé

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Questions ouvertes en début de JOUR 2 et en fin du JOUR 2 afin de faire un bilan sur l'acquisition des compétences et mise en place d'un plan d'action pour continuer à améliorer ses compétences sur les mois suivants la formation.

Feuille de présences émargées sur place.

Attestation de présence et de fin de formation envoyée à l'issue du stage

Evaluation des acquis à la fin du stage.

Evaluation à chaud de la satisfaction fait en ligne et évaluation à froid.

MOYENS TECHNIQUES

Salle avec table ovale/ronde et chaises

EFFECTIF MINI: 8 . MAXI: 10