

FAITES  
VOUS  
**BRIKXER**

**FORMATION**

« **DEVELOPPER SON  
LEADERSHIP** »

**Sur mesure**

MAJ le 6 mars 2024

# LE PROGRAMME DE FORMATION

Développer son Leadership  
Sur mesure

## **OBJECTIFS PEDAGOGIQUES**

- Renforcer sa motivation individuelle à développer ses projets et accélérer dans la mise en place de ces projets
- Apprendre à réguler quotidiennement et efficacement ses états de stress et/ou émotionnels pour une meilleure efficacité
- Développer son Leadership par une communication positive
- Accompagner son équipe vers la réalisation des objectifs communs, orienter les actions
- Agir sur sa qualité de vie au travail et sur sa santé performance
- Comprendre l'ensemble de ses ressources physiologiques
- Entraîner ses habiletés psychosomatiques et cognitives

## **METHODES PEDAGOGIQUES**

Alternance d'apports théoriques et d'applications pratiques via des exercices et des exemples en présentiel.

Un groupe whatsapp est créé avec les formateurs pour échanger en temps réel.

Un accès à une plateforme pédagogique est intégré à l'accompagnement : vidéo de cours animés + podcasts. Un espace de Question Réponses est disponible pour aider votre apprentissage et mise en application.

## **DUREE DE LA FORMATION**

Le programme de formation est proposé sur 46H de formation minimum. Elle sera animée par Erick BOITEL et/ou Marie-Camille MYIN.

## **PUBLIC – PRE REQUIS**

Cette formation ne nécessite pas de prérequis et peut-être dispensée auprès de :

- Chefs d'entreprises, entrepreneurs
- Cadres, managers
- Toute personne souhaitant accéder à des responsabilités managériales

## **DISPOSITIF D'EVALUATION DE LA FORMATION**

Les acquis sont évalués par questionnaires. Une attestation de fin de formation est remise à chaque apprenant en fin de formation.

# LE PROGRAMME DE FORMATION

## Développer son Leadership Sur mesure

### **CONTENU DE LA FORMATION**

#### **1/ Définition des objectifs, motivation et auto-détermination, émotions**

- Modèles motivationnels, théorie de l'auto-détermination dans la réalisation de ses objectifs de vie
- Travail de l'équilibre d'un projet de vie, rôle dans la prévention des RPS
- Définition de mes objectifs S.M.A.R.T, définition émotionnelle de mes objectifs
- Les émotions : théorie et pratique pour améliorer la connaissance de soi et ma communication avec mon équipe

#### **2/ Leader habile, adapter ses comportements aux situations et jeux sociaux**

- Adapter son comportement au contexte et aux situations vécues avec l'équipe
- Réguler ses comportements limitants : utiliser sa respiration volontaire pour la gestion du stress, la régulation émotionnelle, l'activation et la désactivation
- Engager ses collaborateurs dans la durée grâce au modèle PERMA et l'entretien motivationnel

#### **3/ Orienter l'action de l'équipe vers l'atteinte des résultats attendus**

- Fixer les objectifs et en assurer le suivi : du rythme et des rites
- Repérer les pensées limitantes (soi et les autres) et proposer une nouvelle manière de communiquer en équipe
- Entraîner un état d'esprit positif, orienté solution (soi et les autres), entraîner le retrofeedback positif

#### **4/ Agir sur soi et sur sa santé**

- Influencer sa qualité de vie au travail et sur ses performances cognitives grâce à la nutrition et au sommeil

#### **5/ Entraîner ses ressources mentales, physiques et sociales**

- Définir et travailler sur l'optimisme et les facteurs de causalité interne. Intégrer à ses objectifs de vie le Will&Way de la ressource psychologique espoir
- Définir son lieu ressource
- Définir plusieurs routines personnelles composées de plusieurs exercices (dont le travail de visualisation), l'entraîner et mesurer les progrès, apports et effets bénéfiques
- Entraîner sa concentration dans l'action et le relâchement corporel

#### **6/ Entraîner ses habiletés psychosomatiques et cognitives**

- Mindfulness pour individu non mindfull : de la théorie à la pratique
- Visualisation, création de safe place, induction pour une meilleure gestion du stress et du sommeil
- Le système nerveux autonome et la cohérence cardiaque

# LE PROGRAMME DE FORMATION

Développer son Leadership  
Sur mesure

## **CONTACTER BRIKX**

[contact@brixxconsulting.com](mailto:contact@brixxconsulting.com) & +33 6 17 06 08 29  
Nous vous répondons dans les 24 heures

## **PRIX H.T**

Sur devis  
Inter ou Intra Entreprise  
Prise en charge OPCO envisageable

## **MODALITES**

**Accessibilité : nos formations peuvent être accessibles aux personnes en situation de handicap. Chaque situation étant unique, nous l'étudierons pour vous détailler vos possibilités d'accueil et vous permettre de suivre la formation dans les meilleures conditions ou vous orienter si besoin vers les structures que nous avons référencées**



**BRIKX**

SANTÉ ET PERFORMANCE  
DU DIRIGEANT