

- Réflexions et exercices entre les sessions
- Utilisation des approches de la Communication Non Violente, l'Analyse Transactionnelle, la PNL, le coaching, de l'expérience et du vécu du formateur.
- Un feedback 360 ° associé d'un entretien individuel est proposé en option à un tarif préférentiel.

Remarques

Le désir de pratiquer l'introspection, l'envie de participer activement au cours et une pleine disponibilité durant ces 5 journées sont demandés.

Sous forme de feedback 360 ° ou d'un sondage, les participants seront amenés à questionner leur entourage.

Ce cours ne prévoit pas l'étude des concepts de base du management (conduite du personnel, délégation, gestion des conflits, etc.).

Informations pratiques

Durée du cours : 5 jours
29 et 30 septembre, 2 et 25 novembre, 7 décembre 2016.

Horaire : 8h30 à 12h00 et 13h15 à 17h00.

Lieu : CVCI Chambre Vaudoise de Commerce et de l'Industrie
Av. d'Ouchy 47
1006 Lausanne
www.cvci.ch

Nombre de participants : 10 personnes au maximum.

Prix : CHF 2'300.-

Informations complémentaires et inscription : www.axiance.ch

Je sais qui je suis Je dirige avec discernement

5 jours pour mieux se connaître

Vous avez l'expérience de l'encadrement ou de la direction. Vous avez déjà suivi des cours de communication, conduite du personnel, gestion du temps, gestion des conflits, etc. Vous vous sentez concerné-e par un ou plusieurs points ci-dessous:

- Approfondir votre connaissance de vous-même stimule votre curiosité
- Vous remarquez que vous n'arrivez pas à appliquer les outils managériaux aussi efficacement que vous le souhaitez.
- Vous aimeriez vivre les changements et les difficultés avec plus de sérénité et de confiance.

Comment profiter pleinement de vos connaissances et de vos ressources dans votre travail au quotidien ?

Le meilleur "outil" dont vous disposez c'est vous ! Apprenez à mieux vous connaître, explorez comment vous fonctionnez et identifiez vos moteurs et vos freins.

Ce cours vous invite à aller plus en profondeur dans un esprit de bienveillance. Il ne s'agit pas de vous changer mais de développer plus de clarté et de discernement. Un changement plus fondamental en découlera naturellement.

Objectifs

A la fin du cours, une meilleure connaissance de vous-même vous permettra de :

- Prendre du recul et être plus en lien avec vous-même
 - Utiliser les outils managériaux avec efficacité et discernement
 - Avoir des liens plus riches avec les autres personnes
 - Vivre la pression et les difficultés avec plus de paix intérieure
 - Agir en conscience en respectant vos valeurs
-

Public cible

Personnes ayant l'expérience de l'encadrement ou de la direction.

Programme

Réparti sur 5 jours, ce cours s'articule autour des axes suivants :

- Identifier la source de nos motivations. Qu'est-ce qui dirige notre action ? Comprendre les raisons de nos frustrations et découvrir des alternatives pour les limiter.
- Explorer notre perception de la réalité. Distinguer les faits des croyances puis mesurer les limitations que nous nous imposons au quotidien. Evaluer notre part de liberté et de conditionnement.
- Etablir le lien entre les pensées, les sentiments, les émotions et le ressenti corporel. Explorer les émotions, leur nature et leur place. Reconnaître la valeur de notre intuition et de notre intelligence émotionnelle.
- Affiner notre image de nous-même. Connaître et expérimenter nos forces et nos faiblesses pour en faire le meilleur usage.
- Apprendre de l'image que les autres ont de nous, la comparer à notre propre image et à celle que nous voudrions leur donner. Evaluer la pertinence de montrer notre "vrai visage" et notre vulnérabilité.
- Identifier nos facteurs de stress et nos résistances face au changement, afin de développer une manière d'agir plus sereine dans ces circonstances.
- Elaborer des pistes pour ancrer les acquis du cours dans le quotidien.

Méthodes et approches

- Exercices individuels et en groupes
 - Réflexion individuelle
 - Jeux de rôles
 - Partages d'expériences
-