

## Leadership Optimiste

### MODULE 2 : Les interactions des JE optimistes

POUR QUI?	Toute personne souhaitant renforcer ses compétences comportementales et relationnelles, communément appelées les « Soft skills » (compétences douces)
OBJECTIFS	<ul style="list-style-type: none"><li>• Savoir valoriser les actions des autres pour les inciter à déployer leur plein potentiel.</li><li>• Préserver les relations entre collègues en s'appuyant sur l'écoute active, l'empathie et la communication bienveillante.</li><li>• Favoriser la coopération vs la compétition entre les individus ou les équipes.</li><li>• Développer l'affirmation de soi et de ses idées, pour faire preuve d'assertivité sans blesser l'autre.</li><li>• Pratiquer la résolution de conflits et la médiation pour fluidifier les relations au travail.</li><li>• Savoir activer les liens faibles pour développer de nouvelles opportunités.</li></ul>
MODALITES ET DUREE	Formation en présentiel (théorie et pratique) 2 jours à 1 semaine d'intervalle - 9h30-17h30 avec 1 h de pause déjeuner 14 heures de formation au total Maximum 8 personnes
PROGRAMME	<ul style="list-style-type: none"><li>• Comprendre l'impact des étiquettes et des jugements, et savoir reconnaître et valoriser le plein potentiel de l'autre.</li><li>• Faire preuve d'écoute et d'empathie pour identifier ses émotions, ses besoins et ceux de l'autre... et tendre vers une communication non violente.</li><li>• Oublier le dogme de la loi du plus fort et réveiller son potentiel coopératif ... pour aller plus loin ensemble.</li><li>• Savoir parler vrai et exprimer le NON tout en respectant l'autre, pour échanger de façon constructive.</li><li>• Identifier son attitude face à un conflit, pour prendre du recul et trouver une issue positive.</li><li>• Identifier et activer les liens faibles, oser demander et poser des intentions claires.</li></ul>
POINTS FORTS DE LA FORMATION	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pédagogie rythmée et variée</li><li>• Mise en pratique et entraînement par des exercices concrets</li><li>• Sessions de 8 personnes maximum</li><li>• Boîte à outils pour une mise en pratique dès le retour dans votre environnement professionnel</li><li>• Remise d'un livret de formation avec les principales notions abordées</li><li>• Formatrice : praticienne en psychologie positive</li></ul>

NOUS VOUS DELIVRONS	<p>La feuille de présence signée par tous les participants          Une attestation de présence pour chaque participant</p>
FORMATEUR.RICE	<p><b>Ingi Rahtle</b> - PRATICIENNE EN PSYCHOLOGIE POSITIVE          Après une première expérience en tant que Directrice Marketing et Communication, Ingi s'est formée via un MBA en Développement Durable et s'est investie chez DANONE en tant que Directrice Développement Durable France pour donner du sens à ses actions.          Passionnée par l'humain, elle a contribué à la création d'une entreprise de réinsertion, puis a décidé de se former à la psychologie positive et aux neurosciences. Aujourd'hui praticienne en Psychologie Positive, elle met toute son énergie et ses 20 ans d'expérience professionnelle au service des enfants et des adultes pour les aider à développer leur potentiel.</p>
TARIFS	50€ HT / heure / participant formé