

Durée :

1 journée (7 heures).

Date et lieu :

Nous consulter, à définir ensemble selon les normes QHS en vigueur.

Taille des groupes :

5 à 8 stagiaires avec 2 formatrices.

Coût de la formation :

Devis sur demande.

Numéro organisme de formation La Vie au Boulot :

75170192917

Référents administratifs /

Référents pédagogiques :

Frédérique DELOFFRE-VYE :

fdeloffrevye@lavieauboulot.com

06.63.80.47.48

Sophie MICHEAU :

smicheau@lavieauboulot.com

06.82.60.56.14

Référent handicap :

Sophie MICHEAU

Référent santé :

Frédérique DELOFFRE-VYE

Profil des formatrices :

Frédérique DELOFFRE-VYE : Coach-Formatrice, certifiée « Coach & team » par Vincent LENHARDT (Transformance), Docteur en Droit, thérapeute formée à l'analyse systémique des organisations et à la communication en situation difficile, elle a occupé pendant plusieurs années la fonction de RRH de L'OREAL SA. Aujourd'hui, elle accompagne notamment les profils anticonformistes à trouver du sens au sein de leur vie au boulot pour gagner en efficacité et en bien-être.

Sophie MICHEAU : Coach-Formatrice, certifiée « Coach & team » par Alliance Coaches, diplômée d'un Master II de Responsable Formation, elle a évolué dans la fonction RH au sein du groupe Airbus en tant que *Responsable Gestion des Talents*. Elle se consacre aujourd'hui à l'accompagnement individuel et collectif des multi-potentiels avec un focus sur la sphère relationnelle et le bien-être.

Les + de cette formation :

-Formation modélisée sur notre **pratique du coaching** : co-construction, bienveillance et développement sur mesure.

-La **coanimation** permet une **pédagogie à géométrie variable** selon les besoins du groupe.

LA VIE AU BOULOT

[ALIAS: LVB]



FORM'ACTION :

BIEN DANS MES BASKETS DE ZEBRE AU BOULOT !

Objectifs pédagogiques :

- ✓ **Comprendre les différentes formes de potentiel** et leur impact sur sa vie professionnelle.
- ✓ **Reconnaître les indices** qui évoquent son type de potentiel qu'il soit émotionnel et/intellectuel.
- ✓ **Identifier des pistes** pour activer ses super pouvoirs, vivre pleinement et sereinement son potentiel au travail.

Profil des participants et prérequis :

- ✓ Collaborateurs, managers, dirigeants, souhaitant comprendre leur potentiel afin de mieux le vivre.
- ✓ Accessibilité : cette formation inclusive peut accueillir toute personne en situation de handicap selon les besoins identifiés.
- ✓ Prérequis : Aucun.

Programme :

- ✓ Les **différents types** de potentiels
- ✓ Les **différentes formes de sensibilité** : de l'hyposensibilité à l'hypersensibilité
- ✓ La charge sensible des Hauts Potentiels
- ✓ Les **principales caractéristiques** des Hauts Potentiels
- ✓ Les idées reçues sur les Hauts Potentiels
- ✓ Le **syndrome de l'imposteur** versus le perfectionnisme du Haut Potentiel
- ✓ Des **clefs pour mieux vivre** son Haut Potentiel : apaiser son mental, apaiser ses émotions
- ✓ La construction d'un **plan de développement personnalisé**

Compétences visées :

A l'issue de cette formation, vous serez en capacité d'/de :

- ✓ **Appréhender la diversité** des potentiels.
- ✓ **Identifier vos propres caractéristiques** et comprendre ainsi vos modes de fonctionnement.
- ✓ **Déterminer les clefs** qui vous permettront de gagner en bien-être.

Pédagogie :

- ✓ Apports théoriques
- ✓ Apport de méthodologie et bonnes pratiques
- ✓ Autodiagnostic, exercices thématiques et d'approfondissement des notions
- ✓ Coaching individuel
- ✓ Approche intégrative autour des 3 C : Cerveau, Cœur, Corps
- ✓ **Autoévaluation de la progression du stagiaire** avec des questionnaires avant la formation, à chaud et à froid

La Vie au Boulot 8 Résidence du Fief Jaulin 17 220 LA JARRIE
SARL au capital de 2000 € - Immatriculation au RCS numéro 818 052 128 R.C.S. La Rochelle

Mis à jour le 07/09/2021