



DEVELOPPER SON LEADERSHIP AU FEMININ

SE CONSTRUIRE UNE IMAGE POSITIVE EN TANT QUE FEMME POUR S’AFFIRMER DANS SA VIE PROFESSIONNELLE ET PERSONNELLE

Objectifs :

- 1 Décoder les stéréotypes limitants, s'appuyer sur les modèles inspirants
- 2 Se connaître soi-même, être consciente de ses besoins, de ses valeurs et les affirmer sans violence, en finir avec la culpabilité et les autres modes de pressions internes ou externes
- 3 Comprendre et s'approprier les deux modes de leadership « féminin » et « masculin »
- 4 Faire face aux situations difficiles
- 5 Prendre rendez-vous avec soi-même et s'auto coacher pour progresser

Public concerné :

Toute personne amenée à collaborer avec des femmes et désirant construire une relation d'altérité

Programme :

Première partie : Du stéréotype limitant aux modèles de femmes inspirants

- Décoder les stéréotypes féminins limitants et leurs messages sous-jacents
- Quelle Princesse Disney êtes-vous ? les aspects clés de leur évolution
- Apprendre des modèles inspirants : quelques exemples de modèles historiques
- Prendre consciences des pièges à éviter et des leviers des différents modèles

Deuxième partie : Se connaître soi même

- Identifier ses besoins, clarifier et poser ses limites
- En finir avec : ses croyances limitantes, ses messages contraignants
- Les remplacer par des croyances aidantes et des messages de permission
- S'affirmer de façon constructive avec les techniques de la communication non violente
- Parler d'argent avec confort

Troisième partie : S'approprier les deux énergies « féminines » et « masculines »

- Comprendre les deux types d'énergies ou de posture et leurs caractéristiques, leurs forces et leurs dérives
- S'entraîner à utiliser de façon appropriée chaque mode (actif et réceptif ou masculin et féminin)
- Favoriser les échanges productifs en développant sa fluidité dans les deux modes
- Etablir ou rétablir la parité dans la relation (concession / contrepartie)
- Bien gérer sa relation à l'autre : les phases d'ouverture (attitudes à éviter, attitude à privilégier : écoute)

Quatrième partie : Développer sa double polarité pour gérer les situations difficiles

- Faire face à une critique ou une attaque personnelle
- Désamorcer les jeux psychologiques et les systèmes de pression de l'environnement
- Accepter les signes de reconnaissance et oser les provoquer
- Faire son auto coaching au quotidien pour progresser (diagnostic état présent / état désiré)
- Se créer des expériences « ressources »

Méthodes d'intervention :

- Réflexion et analyse à partir de séquences de films
- Mise en vie à partir d'exercices de théâtre
- Transposition dans l'environnement des participants, travail sur des changements de posture et de scénario de vie
- Rédaction de mon contrat de progrès

Durée : 2 jours

Contact : Catherine Pellé 06 60 47 14 64 – c.pelle@catherine-pelle-consultant.fr