

DÉVELOPPER SES COMPÉTENCES COMPORTEMENTALES

Ce programme est composé de 2 modules dédiés au développement des compétences comportementales, avec des mises en pratique grâce à l'équicoaching.

OBJECTIF DE LA FORMATION

Mieux se connaître et prendre conscience de ses soft skills pour favoriser la performance et le bien-être au travail.

PROGRAMME

Les modules alternent des temps d'apports de connaissance en salle et des temps de mise en pratique grâce à l'équicoaching.

JOUR 1 : Mieux se connaître

- Identifier ses modes de fonctionnement (*observer, faire connaissance, créer du lien dans le groupe des participants, travailler la confiance en soi, oser*),
- Identifier et accueillir ses émotions (*trouver la juste distance relationnelle, aider l'autre à travers les difficultés, faire respecter ses limites, lâcher prise*),
- Prendre conscience de sa relation à l'autre (*réfléchir aux 3 niveaux de confiance (en soi, en l'autre, inspirer confiance, accepter de se faire guider)*)

JOUR 2 : Prendre conscience de ses softskills

- Identifier ses soft skills (*découvrir son leadership personnel, son rapport à l'autorité*)
- Mettre ses soft skills en pratique (*cohésion d'équipe, communication, gestion de la frustration, coopération, intelligence de situation, trouver sa juste place, donner une consigne, guider, encourager, féliciter, remercier*)
- Identifier ses axes d'amélioration.

MOYENS ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Un support pédagogique sous forme de livret papier est remis aux stagiaires dès le début de la formation, pour que les participants puissent directement rédiger leurs apprentissages.

La formation se déroule sous forme d'ateliers pédagogiques alliant des temps de théorie et de pratique (mise en situation, exercices de groupe...).

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Les acquis sont validés sous forme de questionnaire oral à chaque séquence. Évaluation de la formation par les stagiaires, à chaud en fin de module et à froid 1 mois après.

SANCTION DE LA FORMATION

A l'issue de la formation, une attestation de présence et d'auto-évaluation des compétences sera remise individuellement aux stagiaires.

DURÉE

2 jours (soit 2 x 7h)
12 personnes maxi par session

LIEU

Centre équestre

PRÉ REQUIS

Aucun

PUBLIC VISÉ

Toute personne travaillant ou souhaitant travailler en équipe ou manager une équipe, managers, membres CODIR, équipe projet, ...

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Pour s'inscrire, il est possible de le faire en contactant directement SEQUA Consult.
Une convention de formation pourra être établie.

INTERVENANT(E)S

Équicoach(s) certifiée(s)

TARIF

Intra entreprise : à partir de 3 000€ pour un groupe de 6 personnes
Inter entreprise : 800€ par personne (à partir de 4 personnes)

ACCESSIBILITÉ PSH

Si le participant est en situation de handicap, nous l'invitons à se rapprocher de nous afin que nous étudions ensemble sa venue dans les meilleures conditions.

