

Formation online **Leadership** et **épanouissement**



Réaliser son potentiel d'épanouissement en activant ses compétences personnelles

- Identifier les 10 compétences de l'épanouissement et s'entraîner à la compétence du plaisir
- Avoir conscience du moment présent (pleine conscience, méditation, techniques ACT, autocompassion)
- Développer sa puissance acquise (son style positif d'interprétation des événements et sa capacité d'action autonome)
- Gérer son équilibre émotionnel (gestion des émotions positives et négatives, gestion du stress, flexibilité psychologique)
- Construire son propre changement (cadre de pensée, plasticité neuronale, technologie comportementale)

Se relier à l'autre pour mieux construire ensemble et faire l'expérience d'une satisfaction partagée :

- Utiliser les règles du jeu social (réciprocité, assertivité, style d'attachement)
- Communiquer positivement (ratio de positivité, feedforwards)
- Développer la résonance positive (fluidité de la relation, le sourire comme outil)
- Déléguer la décision et manager avec bienveillance (méthode déléguée de prise de décision collective, empathie, altruisme, compassion, gratitude)

S'engager au service de sa vision et rebondir :

- Construire une vision pour soi et son équipe (buts, forces signatures, percée)
- Favoriser son niveau d'engagement et celui de son équipe (motivation intrinsèque, autonomie, malléabilité des compétences, mise en flux)
- Construire sa capacité de résilience (erreur productive, résilience, croissance post-traumatique)
- Manager avec justice (courage managérial, 4 types de sentiments de justice organisationnelle, effet du management juste)

Master class

Net promoter score : 50

Taux de réussite : 100% (données 2021)

Les personnels intervenant sur le programme sont qualifiés dans le respect des textes réglementaires. Pour connaître leurs profils, veuillez nous contacter.

Objectifs du programme

- Réaliser son potentiel d'épanouissement en activant ses compétences personnelles : améliorer ses qualités grâce à des méthodes valides comme la pleine conscience ou la capacité à l'action puissante.
- Se relier à l'autre pour mieux construire ensemble et faire l'expérience d'une satisfaction partagée : créer une résonance positive forte avec l'autre et prendre des décisions coopératives en équipe.
- S'engager au service de sa vision et rebondir : construire une nouvelle vision puis augmenter son engagement et sa résilience ainsi que ceux de son équipe.

Pré-requis : cette formation ne nécessite aucun prérequis

Tarif : 2 000€ HT (+TVA 20%)

Durée : 27 heures de formation

Référence formation : **PGMC10.5**



Votre contact : Pauline BOYEUX
pboyeaux@eml-executive.com
+33 (0) 7 88 77 15 89