

Contacts: RKM Formations- Coaching

Mail: [contact@rkm.fr](mailto:contact@rkm.fr)

Site internet : <https://rkm.fr/>

06 61 93 59 62

## Plaque de présentation de la formation

---

### « Leadership individuel : estime de soi, confiance en soi »

#### Prérequis :

Aucun.

En amont de la formation, un questionnaire d'auto positionnement par rapport au programme et aux objectifs devra être renseigné.

#### Objectifs :

- Prendre conscience de l'impact de ses comportements et de ses ressentis dans la relation interpersonnelle.
- Apprendre à créer une relation de confiance.
- Expérimenter le « parler vrai ».
- Renforcer son estime de soi.

#### Programme :

##### Jour 1 :

##### **Séquence 1 : découvrir « le parler vrai »**

- Les niveaux de vérité. Atelier de « la lettre ».
- S'entraîner à utiliser les niveaux de vérité.

##### **Séquence 2 : appréhender le concept d'autodétermination.**

- Atelier dynamique, « suivez votre choix ».
- Atelier en sous-groupes, « les questions sur le choix ».
- Atelier en grand groupe, se positionner par rapport à une hypothèse sur le choix.

- **Séquence 3 : mieux se connaître par rapport à ses comportements dans la relation.**
  - Visualisation pour découvrir les 3 dimensions du comportement. Inclusion/ Contrôle et Ouverture. ICO.
  - Apport théorique sur les 3 dimensions du comportement.
  - Quizz de validation.

## Jour 2 :

### **Séquence 1 : le point du matin ;**

- La moisson du J1, temps de partage et d'ouverture.

### **Séquence2 : Les 3 dimensions du comportement (suite).**

- Auto perception et feedback des autres participants sur les 3 dimensions du comportement.

### **Séquence3 : Mettre en situation ces 3 dimensions par le corporel.**

- Atelier non verbal.

### **Séquence 4 : autodiagnostic sur les 3 dimensions du comportement.**

- Renseigner l'auto- diagnostic.
- Donner du sens à ses scores
- Se fixer des objectifs de changement..

## Jour 3 :

### **Séquence 1 : le point du matin ;**

- La moisson du J2, temps de partage et d'ouverture.

### **Séquence2 : mieux se connaître par rapport à ses ressentis dans la relation.**

- Visualisation pour découvrir les 3 dimensions du ressenti. Importance/ Compétence/ Sympathie. ICS.
- Apport théorique sur ICS.
- Quizz de validation.

### **Séquence 3 : les 3 dimensions du ressenti (suite)**

- Auto perception et feedback des autres participants sur ces 3 dimensions.

### **Séquence 4 : Mettre en situation ces 3 dimensions par le corporel.**

- Atelier non verbal.

### **Séquence 5 : autodiagnostic sur les 3 dimensions du ressenti.**

- Renseigner l'auto diagnostic.
- Donner du sens à ses résultats.
- Se fixer des objectifs de changement.

### **Séquence 6 : Renforcer son estime de soi.**

- « La ligne de vie de l'estime de soi ».
- Partage en binômes.

## Jour 4 :

### **Séquence 1 : le point du matin.**

- La moisson du J3, temps de partage et d'ouverture.

### **Séquence 2 : mieux se connaître par rapport à l'estime de soi.**

- Visualisation pour découvrir les 6 dimensions de l'estime de soi.
- Apport théorique sur ces 6 dimensions.

### **Séquence 3 : les 6 dimensions de l'estime de soi (suite).**

- Auto perception et feedback des autres participants sur ces 6 dimensions.

### **Séquence 4 : Mettre en situation ces 6 dimensions par le corporel.**

- Atelier non verbal.

### **Séquence 5 : autodiagnostic sur ces 6 dimensions.**

- Renseigner l'auto diagnostic.
- Donner du sens à ses résultats.

### **Séquence 5 : les mécanismes de défense.**

- Découvrir les 6 grandes familles de défense.
- Repérer ses attitudes défensives.
- Elaborer son plan anti défense.

## Durée :

**4 jours, 28 heures.**

## Modalités et délais d'accès :

- En présentiel et en inter entreprise, inscriptions possibles jusqu'à J - 3 de la date de la session, en fonction des places disponibles.
- Répondre au questionnaire préalable.

## Tarifs pour les 4 jours de formation

- Entreprises : 2400 euros HT
- Indépendants : 1400 euros HT
- Particuliers : 1000 euros TTC

## Publics visés :

Toute personne désirant renforcer son estime de soi et sa confiance en soi pour gagner en efficacité professionnelle.

## Méthodes mobilisées et modalités d'évaluation :

Les méthodes :

La formation met en œuvre une pédagogie très complète. Chaque concept est développé autour d'apports théoriques, de visualisations, d'ateliers non verbaux, d'autodiagnostic validés scientifiquement et de feed-back des autres participants. Cette pédagogie permet à chacun de vivre dans la confiance un processus propice au changement, en utilisant la dynamique de groupe qui favorise la prise de conscience.

#### Les modalités d'évaluation :

- Des quizz permettent de mesurer les acquis en cours de formation.
- Des auto diagnostics validés scientifiquement permettent de mesurer les comportements et les ressentis dans la relation ainsi que l'estime de soi. Elément B = « behaviors », comportements. Elément F = « feelings », ressentis et Elément S = « self », soi. Ces auto diagnostics ont également pour finalité de se fixer des objectifs de changement.
- Un questionnaire est envoyé aux apprenants à l'issue de la formation. Il permet de mesurer les acquis de chacun.
- Une évaluation de satisfaction de la qualité de la formation est effectuée à chaud.
- Une évaluation de satisfaction est effectuée à froid, 3 à 6 mois après la fin de la formation.

#### **Accessibilité aux personnes handicapées**

RKM Formations-Coaching respecte les dispositions en matière d'accessibilité des personnes en situation de handicap. Il appartient au client de prévenir l'organisme de formation de la présence d'une personne en situation de handicap afin de vérifier l'adéquation des modalités pédagogiques prévues avec la nature du handicap ou de procéder à leur adaptation. Cette information doit parvenir à RKM Formations-Coaching dans un délai permettant l'adaptation de la formation.

L'organisme de formation s'engage à vérifier que le lieu prévu pour la formation (hôtel, salle de séminaire, salle de réunion) respecte bien les obligations en matière d'accessibilités aux locaux des Établissements recevant du public (ERP) et des installations ouvertes au public (IOP).