



MAAT KA COACHING

V1 24.11.2021

# **Programme de formation PUISSANTE : développer son leadership**

## **Séance après séance, devenez PUISSANTE**

### **PUBLIC CONCERNÉ**

- femmes : dirigeantes, cheffes d'entreprise, cadre, manager, DRH, auto-entrepreneure, profession libérale

### **PRÉ-REQUIS**

- aucun

### **OBJECTIFS OPÉRATIONNELS**

Programme destiné aux femmes qui souhaitent développer leur carrière et déployer leur leadership.

Objectifs :

- Avoir une meilleure connaissance de soi-même et être alignée à ses valeurs et à qui vous êtes au fond de vous : s'appuyer sur ses valeurs pour asseoir son leadership et gérer son business
- Maîtriser ses pensées et émotions
- Gérer son stress
- Savoir s'affirmer, dire non, prendre de grandes décisions
- Communiquer avec bienveillance
- Être organisée et disposer de temps pour soi et ses proches
- Oser prendre la parole en public
- Mener des négociations efficaces gagnant/gagnant
- Dépasser ses peurs
- oser





## MAAT KA COACHING

### **PROGRAMME DETAILLE :**

#### PARTIE 1 : CONNAISSANCE DE SOI

Séance 1 : Présentation et exercice de visualisation

Séance 2 : Vos domaines de vie et vos valeurs

Séance 3 : Vos besoins non négociables

Séance 4 : Vos forces, talents et passions

Séance 5 : Vos limites

Séance 6 : Synthèse

#### PARTIE 2 : HACKER SON CERVEAU

Séance 7 : Pensée positive

Séance 8 : Votre mindset

Séance 9 : Triangle maudit et lâcher prise

Séance 10 : Modèle de Brook

Séance 11 : Auto-empathie

Séance 12 : Visualisation

Séance 13 : Gestion du stress

Séance 14 : La résilience

Séance 15 : Gestion des émotions

Séance 16 : Vos ressources

Séance 17 : Synthèse

#### PARTIE 3 : COMMUNICATION ET RELATION AUX AUTRES

Séance 18 : Communication non violente

Séance 19 : Assertivité

Séance 20 : Triple moi

Séance 21 : Synthèse

#### PARTIE 4 : GESTION, ORGANISATION ET ARGENT

Séance 22 : L'argent

Séance 23 : L'organisation

Séance 24 : La charge mentale

Séance 25 : Synthèse

#### PARTIE 5 : VOTRE POSTURE

Séance 26 : Négociation raisonnée

Séance 27 : Prise de parole en public





## MAAT KA COACHING

### PARTIE 6 : DEPASSER SES PEURS et OSER

Séance 28 : Confiance en soi et syndrome de l'imposteur

Séance 29 : Croyances limitantes et peurs

Séance 30 : Questions/Réponses et synthèse finale

### **DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE**

- Formation en présentiel ou à distance via visioconférence ou dans votre entreprise
- Apports théoriques de concepts et échanges sur les pratiques des participants
- Méthode démonstrative et participative
- Cahiers d'exercice

### **MODALITÉS D'ÉVALUATION DE LA FORMATION**

- Évaluations formatives tout au long de la formation
- Évaluation à la fin de la formation (quiz ou QCM)
- Questionnaire de satisfaction en fin de formation

### **VALIDATION DE LA FORMATION**

- Certificat de réalisation en fin de formation
- Feuille d'émargement
- Quiz ou QCM en fin de formation

### **MODALITÉS D'ACCÈS**

- 30 séances d'1h30 soit une durée totale de 45 heures
  - Horaires : chaque semaine pendant 1h30 pendant 7 mois à convenir entre le stagiaire et la formatrice
  - Lieu : dans les locaux de MAAT KA COACHING, ou à distance via lien ZOOM ou au sein de l'entreprise
  - Accessibilité
- Nos formations peuvent être accessibles aux personnes en situation de handicap.





## MAAT KA COACHING

- Chaque situation étant unique, nous vous recommandons de nous contacter avant votre inscription. Nous pourrions ainsi vous détailler les possibilités d'accueil pour vous permettre de suivre la formation ou vous orienter si besoin vers les structures spécialisées.

- Effectif : 1 à 6 personnes
- Dates : à définir ensemble
- Délai d'accès : sous un mois maximum

### **TARIF**

- Inter à CHAMBERY ou visio: 85 € de l'heure/personne, soit 3825 € HT soit 4590 € TTC pour les 45H, en entreprise : sur devis
- Prise en charge OPCO possible

### **INTERVENANTE**

- Véronique GUIDO, Avocate depuis 17 ans, diplômée du centre de formation à la profession d'avocat de GRENOBLE, médiatrice auprès de la Cour d'appel de CHAMBERY, et Master Coach certifiée professionnelle de l'école internationale de Coaching de Genève

### **CONTACT**

- Véronique GUIDO
- 06 30 72 78 74
- [contact@maatka.fr](mailto:contact@maatka.fr)
- Maatka.fr

