

→ LE SELF-LEADERSHIP – REGARDER EN SOI POUR REUSSIR

Ou comment une meilleure conscience de soi, une meilleure confiance en soi et une meilleure gestion de soi peuvent aider à atteindre ses objectifs

Le self-leadership est un processus qui permet à une personne d'être plus à l'aise avec qui elle est, et qui l'amène à développer son potentiel et à construire une fondation solide à partir de laquelle toute décision – tant au niveau professionnel que personnel – peut être prise sereinement.

Un bon niveau de self-leadership permet de s'épanouir à la fois dans sa propre personnalité et dans ses relations avec les autres, d'atteindre ses objectifs, et finalement, d'être un meilleur leader pour les autres.

Comment ce séminaire peut vous aider

Les 3 piliers du self-leadership seront approfondis : la conscience de soi, la confiance en soi et la gestion de soi. En parallèle, ce séminaire encourage un espace de réflexion et de partage, dans lequel idées et stratégies sont échangées avec d'autres participant-e-s sur comment faire face et réussir dans des situations professionnelles souvent complexes et difficiles.

OBJECTIFS

A la fin de ce séminaire, les participant-e-s seront capables de :

- reconnaître qu'être un bon leader d'autrui commence par un bon self-leadership
- avoir une meilleure compréhension et une meilleure conscience de leurs propres valeurs, forces, réussites et intentions
- comprendre comment la personnalité, les préjugés et les stéréotypes (les leurs et ceux des autres) influencent leur leadership
- se sentir plus confiant-e-s dans leur capacité à trouver des approches efficaces et satisfaisantes pour résoudre leurs défis professionnels
- identifier leurs propres stratégies pour développer leur (self-)leadership
- avoir une meilleure compréhension des différents rôles que chacun endosse, clarifier les plus importants et découvrir comment les renforcer

MÉTHODOLOGIE

Le séminaire se déroule de manière interactive, intense et pratique, avec des apports théoriques, du travail en petits groupes et des sessions de discussion. Vous allez être amené-e-s à échanger sur certains aspects de votre vie et de vos expériences professionnelles, et à amorcer une réflexion sur vous dans un processus guidé.

Ces réflexions et les outils que vous allez découvrir sont transposables rapidement dans votre quotidien, vous permettant d'acquérir un meilleur équilibre de vie.

Ce séminaire peut être donné par Zoom ou en présentiel.

FORMATRICES

Licenciée de la London School of Economics, **Melissa Davies** a longtemps travaillé comme manager dans le développement organisationnel. Négociatrice professionnelle indépendante, elle est active depuis plus de 30 ans dans la formation en techniques de négociation dans des entreprises et des universités.

Son livre « The Practical Negotiation Handbook - A Five Step Approach to Lasting Partnerships » a été publié en 2021. Fascinée par l'humain et son fonctionnement, Melissa est également coach certifiée et spécialisée dans le self-leadership, dans le but d'influencer positivement nos relations avec les autres, y compris la façon d'«être» (posture) dans des situations conflictuelles et dans les négociations.

Stéphanie Ruder Schoof est coach et formatrice internationale. Depuis plus de 18 ans, elle aide cadres et dirigeants à développer leur leadership et self-leadership, au sein de sociétés multinationales, dans des domaines tels que la pharmacie, la biotechnologie et la finance, ainsi que dans le secteur public.

Stéphanie est titulaire d'un Master en Economie et Gestion d'Entreprise, ainsi que d'un Master en Coaching Intégral. Son cahier poche « Ni paillasson, ni hérissou : je m'affirme » a été publié en 2018

PUBLIC CIBLE

Dirigeant.e d'équipes et de projet, toute personne intéressée par ces thèmes.

DURÉE

2,5 jours.

LANGUE

Anglais ou français.