

Atelier de développement personnel

Confiance en soi - gestion émotionnelle - alignement projet

Objectif :

Cet atelier sur une journée s'adresse à des étudiants dans un parcours d'entrepreneuriat. Il vise à asseoir la posture d'entrepreneur et à donner des clés sur la confiance en soi et la gestion émotionnelle. Il est constitué d'un ensemble d'ateliers pratiques, en individuel, binôme ou sous groupe avec un apport théorique minimum.

Groupe de 8 à 12 personnes.

Durée : 7h

Proposition d'intervention:

Chaque atelier offre une partie « mise en situation des participants », une partie apports et outils en variant les passages par 2, par quatre ou en grand groupe.

En fonction du premier atelier, qui propose un diagnostic, la journée pourra évoluer en renforçant certains aspects et en réduisant la part d'autres.

Le dernier atelier permet à chaque participant de repartir avec des éléments de références concrets.

Matin

- **Inclusion** : Présentation, Icebreak, ouverture de la parole.(30 min)
- **Atelier 1 : le rôle de la confiance en soi dans un projet d'entrepreneuriat ?**
Sous forme d'un "consensus workshop", partage des représentations sur le sujet en groupe de 2, 4 et grand groupe.
Feedback . (1H30)
- **Atelier 2 : Oser se lancer en se donnant un objectif atteignable**
Sur une base PNL, sous forme de deux petits ateliers de 30 min plus débriefing,
Donner quelques clés de la confiance en soi en réponse à certains questionnements, probables, de l'atelier précédent (1h00)

Après midi

- **Atelier 3 : Gestion émotionnelle, prendre soin de soi pour tenir dans la durée.**
Mieux comprendre ses propres besoins et ceux de ses alliés.
Apport sur le Puzzle DISC et travaux pratiques en grand groupe autour du Modèle: différentes structures psychologiques, différents types de besoins.
Apprendre à écouter les différentes dimensions de soi pour maintenir ou aller à la performance. Feedback en questions/reponses (1h00)

SensEvidence – 2 square de Sendai– 35700 Rennes

Formation et facilitation en intelligence collective – Accompagnement individuel au changement

Tel : **06.61.16.77.86** – cedrick.fromont@sensevidence.fr - www.sensevidence.fr

Siret : 51297455000019 – TVA intra : FR88521974550 - Activité de formateur enregistrée N° : 11754632375

- **Atelier 4: Alignement entre la personne et le projet**

A partir de la métaphore d'un arbre (issue des pratiques narratives), parler de son projet dans ses différentes dimensions.

Utiliser les apports de la journée pour enrichir ses représentations et gagner en cohérence, comme en capacité de présentation.

Travail individuel puis partage en trinôme puis en grand groupe. (1h30)

- **Clôture** (15min)

Intervenant : Cédric Fromont a été manager en entreprise pendant 10 ans. Il a travaillé dans le milieu associatif, dans la restauration, au sein de PME et dans 2 grandes entreprises de la Distribution.

En 2010 il a créé SensEvidence- accompagnement au développement personnel et professionnel- et s'est spécialisé sur les problématiques de confiance en soi et de motivation, en particulier face à un public d'entrepreneur. Il intervient en individuel et en ateliers collectifs auprès de particuliers et d'entreprises avec plus de 4000 h de pratiques facturées.

Titulaire d'un DESS de gestion des entreprises, il est coach certifié par l'école du Dôjô et formateur pour adultes certifié par la Cegos.

Il est également certifié praticien II en PNL, formé à la Process communication, à l'analyse transactionnelle (101), au coaching d'équipe et aux pratiques narratives. Il est accrédité Ensize Puzzle Disc.

Budget :

Le budget pour cette intervention d'une journée sera de 600 TTC, payable selon les conditions de règlements du client.

.

SensEvidence – 2 square de Sendai– 35700 Rennes

Formation et facilitation en intelligence collective – Accompagnement individuel au changement

Tel : **06.61.16.77.86** – cedrick.fromont@sensevidence.fr - www.sensevidence.fr

Siret : 51297455000019 – TVA intra : FR88521974550 - Activité de formateur enregistrée N° : 11754632375