

# PARCOURS BUFFET

## JE ME DÉVELOPPE

### PRENDRE PLEINEMENT CONSCIENCE DE QUI JE SUIS

- Les clefs de la confiance en soi
- Comment gagner confiance en soi
- Faites votre plan d'action WOOP

### ME PRÉPARER AU LEADERSHIP DU FUTUR

- Découvrez les qualités du leader de demain
- Découvrez les clefs du leadership authentique
- Soyez un leader positif

### MON ENTRÉE EN SCÈNE COMME MANAGER

- Créez une vision fédératrice
- Préparez votre prise de parole
- Animez des réunions captivantes

### SE CONNAÎTRE, C'EST AVANCER

- Encouragez le feedback à l'aide de la fenêtre de Johari
- Gérez vos messages contraignants
- Faites votre plan d'action Woop

### LE STRESS, MÊME PAS PEUR

- Comprendre les mécanismes du stress
- Augmenter la résistance individuelle au stress
- Muscler votre optimisme

# PARCOURS BUFFET

## JE ME DÉVELOPPE

### COMMENT SURMONTER LES DOUTES

- Le plan d'action WOOP
- Comment gagner en confiance en soi
- Musclez votre optimisme

### REBONDIR APRÈS UN ÉCHEC PERSONNEL

- Les fondements de la confiance en soi
- Augmenter la résistance individuelle au stress
- Musclez votre optimisme

### GÉRER SES ÉMOTIONS DE MANIÈRE OPTIMALE

- Augmenter la résistance au stress individuelle
- Développer son intelligence émotionnelle
- La communication non violente

### RESTER MAÎTRE DE LA SITUATION EN TOUTE CIRCONSTANCE

- Comment gérer les interruptions
- Comment manager son boss
- Comment gérer les résistances aux changements

### DEVENIR MAÎTRE DU TEMPS

- Comment s'organiser efficacement
- Comment gérer ses priorités
- Comment gérer les interruptions

# PARCOURS BUFFET

## JE ME DÉVELOPPE

### TRAVAILLER À DISTANCE

- Gérer une équipe à distance
- Gérer les réunions à distance
- Donner du feedback à distance

### DEVENIR LE LEADER DE DEMAIN

- Le leader de demain
- Soyez un leader positif
- Développer sa capacité à rebondir

### LES GRANDS CHANGEMENTS AU XXIÈME SIÈCLE

- Le recrutement au XXIème siècle
- La culture du télétravail
- La génération Z de A à Z

### CULTIVEZ VOTRE INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

- Qu'est-ce que l'intelligence émotionnelle
- Développer son intelligence émotionnelle
- Développez la sincérité bienveillante

### CONNAIS-TOI TOI-MÊME

- Découvrez le MBTI (sensibilisation)
- Encouragez le feedback grâce à la fenêtre de Johari
- Faites votre plan d'action Woop

# PARCOURS BUFFET

## JE ME DÉVELOPPE

### DÉVELOPPEZ VOTRE EXPÉRIENCE CLIENT

- Comment passer du service à l'expérience client
- Faire face aux objections du client
- Préparez-vous à un entretien à distance