



LE LACHER-PRISE MOTEUR DE REUSSITE PROFESSIONNELLE ET PERSONNELLE

Objectifs : Prendre du recul pour aborder son travail plus sereinement

Durée :
14 heures

Public & Pré-requis :
Tout public
Aucun pré-requis

Modalités pédagogiques :
Méthode interactive.
Exercices d'application

Modalités de suivi :
Attestation de fin de Formation.
Evaluation.

Profil formateur :
2 à 3 ans d'expérience mini dans le domaine. Et professionnels en poste dans le domaine enseigné

1. Prendre du recul, lâcher prise

- Faire le point sur soi à partir d'un autodiagnostic.
- Cerner ses zones de crispation
- Identifier les avantages à ne pas « lâcher prise »

2. « Lâcher-prise et responsabiliser ses collaborateurs

- Comment « lâcher-prise » ?
- Améliorer sa posture de manager pour responsabiliser
- Repères sur la motivation
- Repères sur les compétences et les niveaux d'autonomie
- La management situationnel
- «lâcher-prise en relation : estime, confiance, autonomie

3. Réussir à la déléguer

- Les règles à respecter d'une délégation réussie.
- Les freins à la délégation.
- Méthode fondamentale de délégation.

4. Prendre conscience de son niveau d'estime de soi

- L'estime de soi à travers différentes perceptions
- L'image de soi et l'estime de soi
- Développer son estime