

# RESIDENTIEL LEADERSHIP AU FEMININ

## Améliorer vos relations professionnelles et développer votre leadership

Cinq journées de formation en résidentiel pour développer assertivité, confiance en soi et impact professionnel.

Deux séances de coaching individuelles d'une heure sont offertes avant et après le programme, pour faire le point sur votre situation.

### Objectifs

**Vous apprendrez des méthodes et des outils concrets pour :**

- Améliorer vos relations professionnelles
- Gagner de la confiance et de l'assertivité
- Vous affirmer, même dans les situations difficiles
- Manager d'une façon juste pour vous et les autres
- Garder implication et motivation
- Prendre toute votre place professionnelle

### Programme : Cinq journées animées par Chine Lanzmann

#### S'affirmer

- Les outils de l'affirmation de soi au féminin
- Reprendre le contrôle sur soi : débloquer les croyances limitantes
- Dire non : Exprimer son désaccord d'une façon respectueuse
- Oser demander pour avancer

#### Se mettre en valeur

- Communiquer ses idées avec force
- Marketing de soi : se mettre en valeur sans se vanter
- Etre à l'aise dans les réseaux, internes et externes
- Etre claire avec son ambition et se positionner

#### Plus d'impact dans la relation

- Avoir de l'impact en écoutant les autres
- Recevoir une critique en restant calme
- Comment être «politique» tout en respectant ses propres valeurs

#### Résoudre les situations complexes

- Décoder et comprendre les relations conflits professionnels
- Trouver une solution satisfaisante pour soi et pour les autres
- Améliorer ses relations professionnelles pour plus d'harmonie



### Public

Dirigeantes et entrepreneuses, en pleine carrière et en transition.

### Les plus

- Une méthode unique conçue pour développer les femmes : Woman Impact
- un groupe composé de femmes pour s'autoriser à réussir ensemble
- Un programme très apprécié des stagiaires
- Du coaching individuel en bonus pour avancer
- Un stage en résidentiel pour être immergée et intégrer encore mieux

### Témoignage

« J'ai adoré ma formation sur le Leadership au Féminin. Je suis devenue plus posée vis-à-vis de mes clients, j'exprime mieux ce que je veux, et je l'obtiens plus facilement. Auparavant, j'étais peut-être plus autoritaire, ou plus imprécise... Je me suis sentie pleine d'espoir et d'envies, en harmonie avec moi-même. »

**Myriam Ferram, project manager chez State Street Bank.**

**Les bases : S’AFFIRMER ET SE METTRE EN VALEUR****Jour 1****Avoir du leadership : pour quoi faire ?**

- Que recouvre la notion de leadership
  - Pourquoi c’est plus difficile pour les femmes aujourd’hui encore
- Coincées entre la « gentille » ou la « trop dure »

Le travail est un monde d’hommes

Comment faire ?

- En quoi développer son leadership permet-il d’accroître son potentiel professionnel

**Développer la confiance en soi**

- Qu’est-ce que la confiance en soi ? Comment cela fonctionne ?
- La différence entre estime de soi / confiance en soi / affirmation de soi

Exercice : le « rendez-vous avec moi-même » : comment le fait de regarder le chemin parcouru et de choisir ses priorités renforce la confiance

- Identifier ses croyances limitantes grâce à l’analyse transactionnelle

Test : travail individuel pour mieux se connaître et sortir des pièges (soit forte, soit parfaite, dépêche toi, fais des efforts, fais plaisir)

- “L’homme intérieur” : comment faire appel à cette partie de nous qui sait réussir

**Se mettre en valeur : le marketing de soi**

- Oser se mettre en valeur sans se vanter

La différence entre se mettre en valeur et se vanter

L’écueil à rester trop modeste

- Outil : la « flash news » : parler de soi et de son travail de façon positive développe la confiance et donne une image positive

- Développer sa visibilité en interne et en externe

Le pouvoir collaboratif des réseaux

Exercice de prise de parole en public : présentation au groupe

**Jour 2****Comment être assertive : s’affirmer tout en respectant les autres**

- C’est quoi l’assertivité ?
- Comment faire pour s’affirmer en respectant les autres ?
- Les outils de l’affirmation de soi au féminin :
- La Communication Créative de Valeur centrée sur : les faits, les émotions, les besoins et les demandes.

Les quatre étapes de la CCV

Les différentes familles d’émotions

Comment fonctionnons-nous avec nos besoins

Comment faire des demandes pour avoir le plus de chance d’être comblées

**Communiquer ses idées avec impact**

- Comment trouver les bons argumentaires et les communiquer
- Comment rendre un message puissant et convaincre

Jeu de rôle : situation où vous avez envie d’avoir de l’impact

**Jour 3****Savoir dire non et poser ses limites de façon respectueuse**

- Pourquoi c’est difficile de dire non
- Comment s’exprimer de façon positive : « A quoi je dis oui quand je dis non »

Jeux de rôle: à quoi je dis oui quand je dis non

Différentes façons de « dire non » et de poser ses limites

- Comment accueillir avec empathie la déception chez l’autre

**Comment rester calme face à la critique**

- Transformer une émotion perturbante en émotion constructive
- Ce qui se cache derrière les critiques

Exercice : « les 4 façons de réagir à un message négatif » : conserver son énergie même dans les cas complexes

Exercice : « la pire critique » que vous craigniez de recevoir et comment la désamorcer

**Approfondissement : PLUS D'IMPACT DANS LA RELATION****Jour 4****Techniques d'empathie en Communication Créatrice de Valeur**

- Les différences formes d'empathie
- L'empathie, ce que c'est et ce que ce n'est pas
- De quelles façons l'empathie favorise le leadership
- Comment fonctionne l'empathie centrée sur les besoins

Exercice : différentes formes d'empathie

**L'auto-empathie pour garder son leadership dans tous les cas**

- Comment fonctionne l'auto-empathie
- Les différentes étapes d'auto-empathie
- Comment faire quand il y a conflit entre différentes parties de moi

**Jour 5****Techniques de négociation**

- Comment se passe une négociation gagnant/gagnant
- Entendre un désaccord
- Le dialogue de négociation
- Comment trouver une solution satisfaisante pour les 2 parties

**L'importance du feedback**

- Ce qu'est le feedback et pourquoi c'est essentiel
- Comment donner et recevoir du feedback positif et négatif

Jeu de rôle : exprimer et recevoir du feed-back

- **Bilan de la formation.**

- **Et bien sûr, des jeux, des pauses et des points récapitulatifs pour intégrer.**

# Résidentiel Leadership au Féminin



## Informations et inscription

Woman Impact  
09 50 03 06 16

mail  
contact@womanimpact.com

site  
womanimpact.com

## Les raisons de choisir Woman Impact

- Un lieu conçu pour les formations dans un cadre chaleureux
- Plus de 500 participantes coachées et formées
- Un soutien administratif : convention, feuille de présence, devis, facture...
- Possibilité de DIF

## Frais pédagogiques

Le programme complet de cinq jours (42 heures)

- pris en charge par une entreprise (formation, DIF) :  
3500 € HT + 680€ TTC hébergement
- Prise en charge par un particulier ou une petite entreprise :  
1200 € + 680€ TTC hébergement

## Organisme de formation

Good Futur est un organisme de formation.

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro **11 75 40678 75** auprès du préfet de région d'Ile de France

## Frais d'hébergement et de repas

Hébergement et repas : 680 € TTC (hors alcool)

## Lieu de Formation

A l'hôtel des Francs-Garçons, Saint-Sauvant, 17 610 Charente Maritime.

Plus d'infos sur le site du design hotel : francsgarcons.com

## Durée

- 42 heures
- Deux séances de coaching individuels d'une heure offertes

## Dates et horaires 2012

- du lundi 17 à 14h au vendredi 21 septembre 2012 à 15h

- Horaires

Lundi : 14h - 19h30 et 21h30-23h

Mardi : 9h30-13h puis 15h-20h puis 21h30-23h

Mercredi : 9h30-13h puis 15h-20h puis 21h30-23h

Jeudi : 9h30-13h puis 15h-20h puis 21h30-23h

Vendredi : 10h-15h

*Les horaires de travail sont susceptibles de changer au dernier moment selon l'organisation.*



«J'accompagne les femmes impliquées dans leur vie professionnelle, celles qui veulent réussir, à leur façon.»

## Témoignage

« Grâce à la formation sur le leadership au féminin, j'ai réussi à monter mon entreprise. Jusque-là, j'avais bien pensé à créer ma propre structure, mais j'avais rangé cette idée dans un coin de ma tête, tant cela me paraissait impossible. Mon travail avec Chine m'a fait prendre conscience de mes besoins, et m'a donné suffisamment confiance en moi, en mes capacités et en mon potentiel, pour les écouter. Il m'a aidé à laisser de côté mes peurs, à accepter l'éventualité de me tromper, et en un mot : à avancer. Chine m'a aussi permis d'acquiescer plus de légèreté, à me détacher des exigences et des contraintes que je pouvais m'imposer. Grâce à elle, j'ai démarré mon activité dans une plus grande sérénité.»

**Valérie Tallepied, fondatrice de Retail Management, conseil spécialisé dans le management des réseaux de boutique de mode haut de gamme**

Chaque session démarre avec une partie théorique illustrée

- Puis des cas pratiques et concrets, de jeux et de mises en situations
- Une pédagogie progressive
- Des documents pédagogiques sont remis aux participants

# RESIDENTIEL Leadership au féminin

## CHINE LANZMANN, COACH EN LEADERSHIP AU FÉMININ

En 2004, Chine ouvre son bureau de coaching et de formations et met au point sa méthode unique, WomanImpact, pour offrir aux femmes plus de visibilité dans leur vie professionnelle. Son objectif : les aider à construire leur réussite, tout en se faisant plaisir.

Aujourd'hui, ses clientes sont dirigeantes dans la finance, la communication, les services, le luxe et l'industrie. Chine donne aussi des formations dans des grandes écoles (HEC, Centrale,...), intervient auprès des entreprises pour les aider à promouvoir la place des femmes. Elle anime depuis plus de quatre ans du coaching et des formations dans plusieurs réseaux féminins. Ses clients sont fidèles.

Mariée, mère de deux enfants, elle connaît aussi les enjeux des femmes, et leur besoin d'équilibrer vie professionnelle et vie privée...

## SON PARCOURS

Chine bénéficie d'une expérience de 25 ans dans le monde des médias et de la communication. Auteur d'un premier best-seller à 18 ans – l'Année Câline, chez Pauvert - elle participe aux débuts du net avant de devenir journaliste chez Canal Plus pour l'émission Nulle Part Ailleurs, puis pour son propre magazine culturel mensuel, Cyber Culture. En 1999, elle devient entrepreneuse et lance un site féminin d'information, newsfam.com. L'expérience difficile de l'éclatement de la bulle internet l'amène à se faire coacher.

Sa vocation se dessine.

## SA FORMATION

Sa rencontre avec la coach américaine Claudia L'Amoreaux, à Berkeley, lors d'un voyage en Californie, va changer sa vie. Claudia l'encourage à se former à la communication non-violente. Depuis, elle continue à apprendre et passe trente jours par an à approfondir de nouvelles méthodes pour les transmettre aux femmes qui travaillent avec elle.

## PEDAGOGIE

### La méthode WOMAN IMPACT S'APPUIE SUR PLUSIEURS THÉORIES ANALYTIQUES :

- **La Communication Créatrice de Valeur** : La théorie de Communication «NonViolente» mise au point par Marshall Rosenberg propose une façon de communiquer pour mieux se faire comprendre de l'autre. Elle repose sur quatre piliers : l'observation objective des faits, l'expression de ses sentiments, la reconnaissance de ses besoins et la formulation d'une demande précise. L'objectif : s'affirmer sans agressivité, éviter de se laisser envahir par les émotions et prendre en considération ses besoins ainsi que ceux des autres pour sortir des conflits et trouver une stratégie gagnante/gagnante.
- **La théorie du réseau féminin de Lise Cardinal** : Pionnière en la matière, Lise Cardinal dirige le réseau de femmes d'affaires au Québec depuis 30 ans.
- **Les thèses sur l'argent de Peter Koenig** : Une aide formidable pour explorer nos projections liées à l'argent, s'en libérer et le faire circuler de façon fluide.
- **L'approche paradoxale de Palo Alto** : Permet de replacer l'individu dans un système, élaborer des nouvelles stratégies individuelles pour sortir des situations difficiles.
- **L'analyse transactionnelle** : une véritable grille de lecture pour mieux comprendre le rôle que chacun joue au travail, ainsi que le fonctionnement du groupe.