FORMATION PRO
ACADÉMIE
VAUCLUSE • PROVENCE
CCI VAUCLUSE

FICHE FORMATION
MANAGEMENT

Développez votre leadership conscient : dirigez avec clarté et empathie

Découvrez comment allier intelligence émotionnelle et efficacité pour devenir un leader inspirant qui guide ses équipes avec confiance et compassion. Explorez des stratégies pratiques pour prendre des décisions éclairées, motiver votre équipe et créer un environnement de travail harmonieux. Libérez votre potentiel de leadership conscient et inspirez les autres à atteindre de nouveaux sommets.

DURÉE	EFFECTIF	TARIF
2 jours (14 h)	**4 à 10 stagiaires**	**700 €**
9h–12h • 13h30–17h30		net par personne

LIEU	FINANCEMENT	PRÉ-REQUIS
En centre • en entreprise ou à distance (nous consulter)	Plan de Développement des Compétences • Personnel	Aucun prérequis particulier n'est exigé

TVA non applicable, article 293 B du Code général des impôts.

PUBLIC CONCERNÉ

Managers, dirigeants, ou toute personne souhaitant développer un leadership authentique et aligné

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

- Comprendre les principes fondamentaux du leadership conscient
- Développer une prise de conscience de ses valeurs, de ses émotions, et de son impact sur les autres
- Acquérir des outils pratiques pour diriger avec clarté, empathie et alignement
- Conscience de soi : Identifier ses valeurs et son style de leadership
- Communication consciente : Développer l'écoute active et une communication assertive
- Gestion des émotions : Faire face aux situations complexes avec calme et discernement
- Prise de décision alignée : Réconcilier performance et éthique

MODALITÉS & DÉLAIS D'ACCÈS

Inscription possible jusqu'à 48 heures ouvrées avant la date de début de formation.

Nos locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite. Pour toute question concernant une situation de handicap, quelle qu'elle soit, afin d'évaluer et anticiper les aménagements nécessaires à votre participation ou vous orienter le cas échéant vers les organismes appropriés, merci de prendre contact avec Philippe Mosnier à l'adresse pmosnier@vaucluse.cci.fr

MOYENS TECHNIQUES ET PÉDAGOGIQUES

Nos salles disposent d'une connexion Wifi. Elles sont équipées de mobiliers, tableau, vidéo projecteurs, paperboard, deux d'entre elles sont des salles informatiques avec des PC faisant l'objet de maintenances et mises à jour régulières au niveau du matériel et des logiciels. La taille de ces salles est adaptée à l'effectif accueilli que nous limitons volontairement pour permettre une réponse personnalisée aux attentes de chacun.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Apports théoriques, mise en situation professionnelle, jeux de rôles, atelier pratique (séance de sophrologie), analyse réflexive, pédagogie active

SUIVI ET ÉVALUATION

- Fiche d'émargement par demi-journée co-signée par chaque stagiaire et l'intervenant(e)
- Questionnaire d'appréciation individuel complété par chaque stagiaire à l'issue de la formation
- Auto positionnement à l'entrée et à la fin de la formation pour mesurer l'évolution des connaissances
- Évaluation formative réalisée tout au long de la formation
- Attestation de formation remise à chaque stagiaire à l'issue de la session mentionnant le résultat de l'évaluation des compétences acquises

CONTENU

Jour 1 : Introduction au leadership conscient

Matin : Fondations et conscience de soi

- Accueil et brise-glace
- Présentation des participants, attentes et objectifs
- Test de positionnement
- Exercice de centrage pour introduire la conscience dans le leadership
- Qu'est-ce que le leadership conscient ?
- Les piliers : authenticité, intentionnalité et responsabilité
- Différence entre leader et manager
- Études de cas et pratiques de sophrologie (tension/détente)
- Conscience de soi comme levier de leadership
- Atelier réflexif : Identifier ses valeurs, forces, et limites
- Les biais cognitifs et émotionnels
- Exercice pratique : métaphore des objets et valeurs personnelles

Après-midi : Confiance et gestion des émotions

- Créer une culture de confiance
- Communication consciente et critique constructive (DESC)
- Jeu de rôle sur l'écoute active
- Gestion des émotions dans le leadership
- Théories sur le stress et les déclencheurs émotionnels
- Simulations de gestion de situations complexes
- Pratiques de sophrologie pour la régulation émotionnelle
- Développer l'intentionnalité et l'impact
- L'intention dans la vision et l'alignement personnel
- Rédaction d'une phrase résumant l'impact souhaité en tant que leader
- Clôture de la journée
- Synthèse des apprentissages et questionnaire à chaud

Jour 2 : Pratiquer le leadership conscient au quotidien

Matin : Collaboration et prise de décision

- Réveil conscient
- Exercice de visualisation pour activer une intention positive
- Leadership conscient dans les interactions
- Apports des neurosciences et modèle SCARF
- Simulation : résolution collaborative d'un problème complexe
- Prise de décision consciente et lâcher prise
- Équilibre entre intuition et raisonnement
- Exercices de lâcher prise et sophrologie pour relâcher la pression

Après-midi : Consolidation et plan d'action

- Gérer les défis du leadership conscient
- Identifier et surmonter les freins au leadership conscient
- Brainstorming sur les stratégies adaptées
- Élaboration du plan d'action personnel
- Conception d'un plan concret pour intégrer le leadership conscient
- Visualisation de soi en posture de leader conscient
- Synthèse et engagement individuel
- Partage des prises de conscience et engagements
- Distribution d'une fiche-outil récapitulative
- Questionnaire final d'évaluation

INTERVENANT

Sandra GUILIANI • FConsultante, Formatrice, Coach professionnel certifié. Forte de 25 ans d'expérience en management, marketing et RH, et ex-dirigeante de 35 magasins Alain Afflelou Acousticien, j'allie expertise du terrain et passion pour les relations humaines. Sensible aux impacts du stress en entreprise, je me suis formée à des approches innovantes pour concilier performance et bien-être. Mon vécu dans de grands groupes me permet de partager des solutions concrètes adaptées à vos enjeux.

ENCADREMENT

AUDREY DUJON • 04 90 23 77 04

NOTRE CENTRE

Formation continue CCI Vaucluse
Campus – BP 20660
84032 Avignon Cedex 3
04 90 23 77 01

INSCRIPTION

Formulaire en ligne sur la page de la formation :
campus.vaucluse.cci.fr › Management

Contact : 04 90 23 77 01