

Alignement et Performance : se connaître pour mieux agir

🕒 Deux fois 1/2 jour (3,5 heures)

👥 Collectif

🏠 Distanciel

Objectifs pédagogiques

- Mettre en lumière son parcours et ses ressources pour se présenter avec précision et pertinence
- Comprendre les dynamiques du réseau professionnel et construire un storytelling personnel et attractif
- Identifier ses leviers de performance individuelle et expérimenter des techniques d'agilité comportementale
- Comprendre les mécanismes émotionnels et appliquer des outils de régulation émotionnelle

Les + de la formation

Une approche expérientielle individuelle et en groupe/binôme

Une progression logique et cohérente avec exercices variés et ludiques

Une valorisation de son parcours personnel permettant d'exprimer son potentiel

Deux parties non consécutives avec exercices individuels entre la première et la seconde séance :

- *Établir ses cercles 1,2,3 et définir sa façon de l'entretenir*
- *Écrire son storytelling – 1 mn de speech pour un contexte précis*
- *Demander 3 feedbacks professionnels :*
 - *Qu'est-ce que je fais bien*
 - *Qu'est-ce que je devrais arrêter de faire*
 - *Qu'est-ce que je devrais commencer à faire*

Programme

Partie 1 - Parcours et ressources, se présenter avec précision et pertinence

- Introduction avec Ice-breaker
- Positionnement personnel et alignement intérieur : arbre de vie, autoportrait et feedback
- Le réseau professionnel, comment le créer, le développer et l'entretenir ?
- Storytelling personnel : l'histoire dont je suis le héros

Partie 2 - Maîtriser sa performance et son équilibre économique

- Retour sur les exercices réalisés entre les deux matinées
- Réveiller son potentiel et gérer sa performance individuelle : exercices de réactivité et improvisation
- Les émotions et la gestion de son équilibre personnel : exercices de gestion et mises en situation

Informations supplémentaires

- Pré requis : disposer d'une connexion internet et d'une webcam permettant d'assister à la classe virtuelle
- Public : consultants en portage salarial ou ayant le projet de se lancer dans une activité d'indépendant.
- Modalités d'évaluations : Mise en situation, évaluation de la qualité de la formation par les stagiaires à travers la remise d'un questionnaire de satisfaction à compléter à la fin de la formation.
- Lieu : distanciel
- Accessibilité Handicap : Contacter notre référente handicap hayet.rabhi@freelan-academie.com
- Horaires : De 9h00 à 12h30 ou de 14h à 17h30 - 1 pause

Moyens pédagogiques : Session de formation à distance. L'assistance pédagogique se fait par messagerie et est assurée par un e-tuteur. L'apprenant peut se faire assister en posant des questions en ligne directement depuis la plateforme Académie Freeland accessible en continu. Les supports de formation et les fiches d'exercices peuvent être téléchargés directement sur la plateforme

Moyens techniques : Ordinateur (PC ou MAC), tablette, connexion internet. Plateforme web sécurisée par identifiant et mot de passe, également compatible sur navigateur mobile (smartphones et tablettes). Le stagiaire doit également disposer d'un e-mail. Une assistance technique est la disposition du stagiaire par téléphone au 01 44 69 14 34 ou par mail formation@freeland.com du lundi au vendredi de 9H à 17H30.

