

DÉVELOPPEZ VOTRE CONFIANCE & VOTRE LEADERSHIP GRÂCE AU LÂCHER-PRISE, À TRAVERS LA PRATIQUE DE L'ESCALADE

Réf
RDEVPDEVCLLP-TLA7

Modalité
Présentiel

Durée
1.0 jour(s) - 7.0h

Nb stagiaires
10



OBJECTIFS

A l'issue de cette formation vous serez capable de :

- Développer votre confiance en vous par la gestion du stress et le lâcher-prise.
- Apprendre à surmonter la peur de l'échec.
- Prendre confiance dans votre posture et affirmer votre leadership.
- Renforcer l'affirmation de soi et la prise de décision en situation incertaine.
- Encourager la collaboration et l'intelligence collective au sein d'un binôme.



A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Public

Tout public.

Pré-requis

Aucun.



CONTENU

Définir sa vision du leadership

- Clarifier ses attentes personnelles vis-à-vis de sa posture.
- Explorer les spécificités du leadership en environnement incertain.
- Poser une intention d'évolution individuelle pour la journée.

Aller au-delà ses peurs, surmonter la peur de l'échec

- Travailler la gestion du stress, de la peur d'échouer ou de mal faire, s'autoriser à essayer.
- Identifier ses freins personnels et les stratégies de dépassement.
- Renforcer la confiance en soi à travers la mise en action.

Explorer ses forces et ajuster sa posture

- Prendre conscience de ses ressources personnelles et modes de fonctionnement.
- Recevoir un retour bienveillant du groupe sur ses qualités de présence.
- Travailler l'ancrage, la respiration et la justesse de posture dans l'action.

REZO PARTAGE

3C rue Irène Joliot Curie, 38320 Eybens
Tél. 04 76 18 06 81 – service-clients@rezo-partage.com
SCOP SARL au capital variable (25 000€) - RCS
Grenoble – SIRET : 809 267 339 00046



Travailler la coopération

- Expérimenter la confiance mutuelle la co-responsabilité et le lâcher-prise.
- Développer l'écoute active et la communication dans un binôme.
- S'ajuster en temps réel à l'autre, sans rapport hiérarchique.

Prendre des décisions en environnement incertain

- Observer et ajuster sa posture dans des contextes mouvants.
- Se positionner, décider, et coordonner sans avoir toutes les cartes en main.
- Expérimenter la responsabilisation individuelle dans un cadre collectif.

Oser se montrer et incarner sa posture

- S'affirmer face au regard du groupe.
- S'exposer dans l'action avec authenticité.
- Ancrer une posture alignée, naturelle et assumée.

Ancrer les apprentissages et construire un plan d'action

- Mettre en mots ses prises de conscience et ses évolutions.
- Identifier les leviers à renforcer et les freins dépassés.
- Élaborer un plan personnel de transposition dans la sphère professionnelle.



PÉDAGOGIE

La formation intègre sur une approche **expérientielle unique** grâce à l'**escalade** et des **exercices pratiques** pour développer un leadership **authentique et naturel**. Basée sur l'idée que **le leadership féminin** se renforce en reconnectant avec **ses instincts naturels**, elle invite à sortir de sa zone de confort.

Les participantes explorent des situations atypiques, individuelles et collectives, et puisent dans leur force intérieure pour les transposer au monde professionnel.

L'apprentissage se fait par **l'action**, la **pédagogie inversée** et des **mises en situation**, renforcées par l'intelligence collective et des débriefings ancrés dans la réalité professionnelle.



GESTION DES ACQUIS

Méthodes d'évaluation

- **Évaluation pré-formative** : Une grille d'auto-positionnement est transmise aux apprenants en amont de la formation pour faire un auto-diagnostic de leurs compétences.
- **Évaluation de suivi** : Évaluation du développement des compétences via la grille d'auto-positionnement remplie à l'issue de la formation.
- Évaluation à chaud de satisfaction fournie par REZO.
- **Évaluation des acquis** : Le/la formateur/trice remplit à son tour une grille de validation des acquis basée sur les compétences et connaissances acquises.
- Attestation de fin de formation REZO.



FORMATEUR ET PARTENAIRE

La formation est co-animée par une formatrice en management et leadership, forte d'une expérience en management dans l'industrie pharmaceutique et certifiée équi-coach, et d'une monitrice d'escalade diplômée.



MODALITÉS

Pour la formation, une tenue de sport sera à prévoir.



ACCESSIBILITÉ

Les personnes en situation de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement afin d'étudier ensemble les solutions.