

## Convaincre en s'appropriant une posture entrepreneuriale forte

Accessible aux personnes en situation de handicap

### OBJECTIFS DE FORMATION ET PÉDAGOGIQUES

- ✓ Connaître l'impact des émotions sur son fonctionnement
- ✓ Savoir définir les principes de la gestion émotionnelle
- ✓ S'approprier des techniques pour alléger sa charge mentale
- ✓ Savoir décrypter une situation à forte densité émotionnelle



### DURÉE

14h : 2 journées x 7h de formation



### NOMBRE DE STAGIAIRES

Distanciel : 3 stagiaires minimum

Présentiel : 5 stagiaires minimum

Premium : individuel



### LIEU

Présentiel ou visio



### TARIF TTC GLOBAL

Distanciel : 980€ TTC/pers

Présentiel : 1290€ TTC/pers

Premium distanciel : 1900€ TTC/pers

Premium présentiel : 2200€ TTC/pers

### PUBLIC VISÉ

Porteurs de projet,  
créateurs d'entreprise,  
dirigeants d'entreprise

### DÉLAIS D'ACCÈS

Nos formations sont sur mesure  
et les dates et horaires adaptés  
aux besoins

### PRÉREQUIS NÉCESSAIRES POUR SUIVRE L'ACTION DE FORMATION

Aucun prérequis

### MOYENS PÉDAGOGIQUES ET D'ENCADREMENT MIS EN ŒUVRE

Alternance de séquences  
théoriques, questionnement,  
exercices. Contextualisation  
des concepts par des exercices  
se rapportant directement  
à des cas pratiques.

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

- ✓ Au démarrage :  
questionnaire d'évaluation,  
entretien
- ✓ En cours de formation :  
quizz, auto-évaluations,  
exercices pratique et correction  
groupée ou individuel
- ✓ Fin de formation : bilan,  
tour de table et attestation  
de fin de formation



## Convaincre en s'appropriant une posture entrepreneuriale forte



### CONTENU PÉDAGOGIQUE – PROGRAMME DE LA FORMATION COMPLET

#### MODULE 1

##### « L'IMPACT DES ÉMOTIONS SUR SON FONCTIONNEMENT »

- ✓ Quand les émotions ont le 1er rôle
- ✓ Émotion & stress : que nous disent les neurosciences ?
- ✓ La peur de l'échec : focus sur le syndrome de l'imposteur

#### MODULE 2 « L'ENTREPRENEUR.E : UN CAMÉLÉON NÉ ! »

- ✓ Auto-évaluer son état de bien-être
- ✓ Reprendre le lead : entraîner sa capacité de bascule
- ✓ Prendre soin de soi : alléger sa charge mentale en contournant l'effet Zeigarnik

#### MODULE 3

##### « ALIGNER SA POSTURE À SON PROFIL ÉMOTIONNEL »

- ✓ Evaluer son profil émotionnel
- ✓ Exercer sa fluidité émotionnelle en 5 étapes
- ✓ Décrypter une situation stressante : méthode « SPARC Résilience »