



Florence Delezay

WWW.AYZZURIA.COM

V2022-06

PROGRAMME FORMATION

**Booster ses performances
personnelles**

FLORENCE DELEZAY

Ayzzuria





Les formations professionnelles et personnelles

A partir d'une base, j'adapte chacune des formations à votre personnalité et à votre activité, de manière à ce qu'elle s'intègre le plus facilement possible à votre vie de tous les jours. A travers ces formations, mon **but** est de vous permettre de donner le meilleur de vous même. Étant donné que chacun d'entre vous est unique, il est primordial que le contenu soit en corrélation avec votre personnalité, afin que votre apprentissage puisse devenir naturel. Je ne suis pas là pour vous changer, mais bien au contraire pour vous permettre de vous améliorer et pour vous apporter une valeur ajoutée.

Il est difficile de sortir de notre zone de confort, je le conçois, mais il est plus facile de le faire si je vous donne la possibilité d'ouvrir des portes que vous n'aviez même pas soupçonné au préalable. Donnez-vous l'opportunité de développer ce qu'il y a de meilleur en vous, de prendre confiance en vous et d'obtenir des résultats à la hauteur de vos buts. Vous ne prendrez alors plus en considération la jalousie et la médisance car vous connaîtrez vos valeurs et ce qui fait votre force.



Mon passif de sportive m'a permis de concevoir la notion de réussite, ce sentiment d'atteindre la victoire. C'est pourquoi je mettrai toute mon énergie au profit de votre développement, pour vous aider à donner le meilleur de vous-même, et afin d'obtenir ce que vous désirez. Cela m'a également permis de développer cet esprit d'équipe, une valeur à laquelle j'accorde beaucoup d'importance car, même si nous sommes tous uniques, nous demeurons tous complémentaires. De ce fait, la cohésion, le soutien et l'entraide nous permettent d'être plus fort.

Gardons à l'esprit qu'un leader, un manager, un dirigeant n'est ce qu'il est, qu'à travers la façon dont il mène son équipe : en lui donnant confiance et dynamisme. C'est comme ça qu'elle peut lui renvoyer un travail à la hauteur de ses attentes. C'est pourquoi il est primordial que chacun garde à l'esprit que notre force est unique, mais qu'elle peut prendre encore plus de valeur grâce à ce que nous insufflons autour de nous.

Chacune des formations proposées vous apportera une vision nouvelle sur vos capacités, en vous permettant de développer tout votre potentiel. Elles vous permettront également de trouver ou d'améliorer votre confiance en vous, par rapport au regard des autres. Devenir un leader, c'est commencer par être le leader de soi-même.

Toutes ces valeurs sont pour moi la base d'un équilibre. Je vous partagerai mes connaissances et mon expérience afin que vous puissiez vous approprier tous ces éléments, pour vous permettre d'enfin vous épanouir pleinement.

Les formations professionnelles et personnelles
proposées par thème : booster ses performances
personnelles.



5° BOOSTER SES PERFORMANCES PERSONNELLES

Public concerné

Toute personne qui a besoin de prendre confiance en elle afin de développer ses performances personnelles ou professionnelles.

Prérequis

Aucun.

Inscription

L'inscription devra être validée au minimum 7 jours avant le début de la formation.

Nature de la formation

Amélioration de l'estime de soi, confiance en soi, communication, organisation, gestion du stress.
Développement personnel.

Objectifs de la formation

Au terme de la formation vous serez capable de :

- ✓ Intégrer vos valeurs de manière à gagner en confiance en vous.
- ✓ Comprendre et gérer vos émotions en fonction des situations rencontrées.
- ✓ Adapter et construire vos plans d'action pour réaliser vos buts.
- ✓ Gérer votre temps pour améliorer votre efficacité par un équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle.
- ✓ Vous dépasser en sortant de votre zone de confort pour atteindre le meilleur de vous même.



Programme de la formation

Thème 1 : estime de soi

- Evacuer les mémoires du passé exerçant un blocage dans son avancée.
- Savoir qui l'on est et connaître nos valeurs pour ne plus se comparer.
- Devenir le meilleur de soi même.

Thème 2 : énergie

- Déterminer ses priorités.
- S'approprier son organisation pour gagner du temps.
- Savoir répartir son temps entre le personnel et le professionnel.
- Apprendre les outils favorisant une santé physique et morale.

Thème 3 : émotion

- Appréhender les situations différemment.
- Identifier les causes de chaque comportement.
- Gérer son stress et ses émotions.

Durée de la formation

4 jours soit 28 heures.

Principes et méthode pédagogique

Pédagogie active

Le mental a besoin de comprendre et d'assimiler ce qu'on lui enseigne, c'est pour cette raison qu'il est plus productif d'inciter les personnes à être actives, en allant chercher les éléments nécessaires à leur réflexion. Par le biais d'exercices de questionnements et de mises en situation, associant le kinesthésique, le visuel et l'auditif, nous poussons les intervenants à établir la base de travail, afin de les amener à l'enseignement que nous souhaitons leur apporter. Ils acquièrent ces informations de façon concrète et visuelle, en les mettant en exécution directement au sein de leur activité. En effet, les formations ont une base qui s'adapte à chacun afin de favoriser la mise en place au quotidien.



Moyens et outils utilisés

- La recherche, par des questionnements basés sur des éléments concrets de son quotidien, pour amorcer le recul nécessaire à la construction de l'enseignement.
- Des exercices individuels qui apportent la réflexion et permettent l'acceptation de son propre jugement, dans le but de pouvoir assumer ses propres idées.
- Les échanges par le biais de la communication constructive, au sein d'un groupe ou d'une équipe, mais également avec le formateur, dans le but d'élargir son champ de vision. Pouvoir élaborer, par la force du groupe, des actions de résolution de situation.
- Des moyens concrets et ludiques (sous forme de mises en scène filmées par exemple) pour accentuer le visuel et la mise en pratique, et pousser l'intervenant à prendre conscience du regard extérieur. Cela permet une analyse plus objective de soi même.

Suivi et évaluation des acquis de formation

- Une évaluation des acquis des participants sous forme d'un questionnaire individuel.
- Une évaluation des acquis des participants sous forme d'entretien de présentation filmée avant/après.
- Une feuille d'émargement signée par chaque stagiaire pour chaque demi-journée de formation suivie.
- Une feuille d'évaluation "à chaud" remplie par chaque participant pour évaluer sa satisfaction.
- Une attestation de fin de formation remise à chacun. Cette feuille reprend les objectifs atteints, la nature et la durée de la formation, ainsi que les résultats de l'évaluation des acquis.
- Une évaluation "à froid" organisée auprès de chacun des participants, environ 6 mois après la réalisation de la formation. Elle permet d'effectuer un bilan des informations apprises et appliquées dans le quotidien de chaque participation.

Formateur

Florence Delezay ancienne coach sportive, devenue coach mentale depuis plus de 10 ans, j'ai développé la formation en entreprise et auprès des individuels depuis 2021 et formatrice énergétique auprès des individuels depuis 2016. Certifiée en neurobiologie sur la Théorie Polyvagale en gestion des insécurités et du stress.

Tarifs

Entreprises : à partir de 1300 euros HT / jour/ personne ou groupe.

Particuliers : 2100 euros HT pour les 4 jours.