

## Programme

*Introduction et positionnement initial : exercice de structuration des idées via le mindmapping*

*Sujets proposés (soit un sujet pour tout le parcours, soit plusieurs séances thématiques à la suite les unes des autres)*

- Prise de poste
- Développer son leadership de manager
- Gestion du stress et des émotions
- Développer son intelligence émotionnelle
- Mieux se connaître pour mieux communiquer
- Faire le point sur ses compétences
- Développer sa motivation au travail
- Organiser son travail et mieux gérer son temps

*Conclusion et évaluation individuelle : production d'une carte mentale individuelle*

### DESCRIPTION

Un suivi personnalisé visant à mieux se connaître pour atteindre un objectif individuel. Chaque parcours sera constitué en fonction des objectifs individuels, avec une durée et des outils adaptés.

### COMPÉTENCES VISÉES

- Développer sa connaissance de soi
- Analyser une problématique de manière systémique
- Dépasser un frein ou un blocage dans son quotidien professionnel
- Atteindre un objectif individuel

### PRÉ-REQUIS ET PUBLIC

Tous publics

### PÉDAGOGIE ET ÉVALUATION DES COMPÉTENCES

Présentation, Atelier, Quiz

### DURÉE

De 5 à 10 séances d'1H30 (possibilité de construire un parcours collectif sur demande au 06 25 64 17 77)

### TARIF

Sur devis

### INTERVENANTE

Géraldine LECOQ, CEO, Askeli

### DATES

Consultez les dates sur [media-institute.com](https://www.media-institute.com)

**À** SUR PLACE OU À DISTANCE 



*Photo par youssef naddam sur Unsplash*