

## Devenez responsable et performant avec la méthode ESSAË-METC® !

L'enseignement dynamique et concret du cycle de cinq formations RE-TROUVER SON ENTHOUSIASME AU TRAVAIL MÉTHODE ESSAË METC®, intéressera tous ceux qui veulent améliorer leur qualité de vie au travail. Les conséquences auront une portée sur le résultat global et se ressentira sur l'équipe entière.

Unique en son genre, ce cycle offre une base solide pour permettre à l'individu de retrouver sa responsabilité et oser aller au-delà de ses comportements et attitudes habituels au sein d'un environnement professionnel existant, afin de retrouver l'enthousiasme en soi et d'affirmer son leadership naturellement.



L'enthousiasme est une force intérieure naturelle à notre disposition. C'est un levier déterminant qui permet la vitalité et la créativité dans son quotidien professionnel. Au-delà de la motivation et de la pensée positive, l'enthousiasme est le résultat d'une mobilisation de tout notre être. Cette formation certifiante, par la transmission d'outils, techniques et méthodes simples, permet de mieux se connaître et de vivre une vie professionnelle plus épanouissante. Il s'agit également de développer une communication plus juste et impactante avec les autres et de mieux appréhender et traiter les situations difficiles.

La qualité de notre reconnexion à notre enthousiasme conditionne notre vie au quotidien, son évolution et notre réussite dans notre monde complexe.

La méthode ESSAË METC®, opérationnelle immédiatement, permet de développer une communication efficiente et efficace. Elle enseigne comment mieux se connaître et comprendre ses interactions avec les autres, afin de retrouver la confiance en soi et d'améliorer ses relations professionnelles pour devenir plus confiant, serein, enthousiaste et performant.



# RE-TROUVER SON ENTHOUSIASME AU TRAVAIL MÉTHODE ESSAË METC®

Programme détaillé de la formation

## Objectifs de la formation

**Cette formation a pour objectif de re-trouver son enthousiasme au travail car on l'oublie trop souvent, l'enthousiasme existe en soi de manière naturelle et spontanée. Une personne enthousiaste est soulevée par une force qui la dépasse et se sent capable de créer. Elle sent à travers toutes les fibres de son être qu'elle peut dépasser des frontières et se libérer de plusieurs contraintes. Elle a foi en elle. Elle dégage du charisme, et en plus, l'énergie de l'enthousiasme est très communicative et les gens qui se trouvent à côté d'une telle personne ont généralement envie de participer à sa joie et deviennent enthousiastes à leur tour.**

## Connaissance de soi et des autres

### Jour 1 | Formation : Améliorer sa vie professionnelle au quotidien

- Connaître et comprendre ce qui influence nos attitudes et comportements dans nos relations professionnelles
- Développer, maîtriser et mettre en pratique la bienveillance et la responsabilité au quotidien
- Découvrir une méthode simple pour gérer son stress

## Intelligence émotionnelle et affirmation de soi

### Jour 2 | Formation : Ré-inventer un mode de communication

- Comprendre et maîtriser les 5 modes de communications
- Apprendre à développer une écoute active pour avoir une meilleure communication et donc une meilleure relation avec les autres
- Déceler quelle personnalité influence notre mode de communication

## Self-leadership et impact personnel

### Jour 3 | Formation : Apprendre à gérer ses émotions dans toutes circonstances

- Apprendre à dépasser les peurs ressenties pour atteindre ses buts, pour faire aboutir ses projets professionnels et pour avancer dans sa vie
- Développer une attitude constructive face à la colère et apprendre à la gérer sans se contrôler
- L'importance de faire la différence entre un sentiment et une émotion nuisible

# RE-TROUVER SON ENTHOUSIASME AU TRAVAIL MÉTHODE ESSAË METC®

## Programme détaillé de la formation

### Équilibre et bien-être au travail

#### Jour 4 | Formation : Prévenir le burn-out et retrouver l'envie de travailler

- Reprendre contact avec le plaisir d'aller travailler et de se sentir à sa place dans son environnement professionnel
- Si vous êtes manager : vous donner des outils concrets pour vous permettre de diminuer le taux d'absentéisme dans votre société
- Si vous êtes salarié(e) : comprendre et de remédier à vos absences répétées

#### Jour 5 | Formation : Développer la confiance en soi pour être épanoui dans son travail

- Savoir vraiment lâcher prise et développer son ancrage
- Apprendre à développer la confiance en soi, pour l'utiliser comme un moteur dans sa réalisation professionnelle et personnelle pour l'utiliser comme un moteur dans sa réalisation professionnelle et personnelle
- Mettre en application tous les outils appris durant ce cycle

### Pré-requis du cycle

Cette formation ne nécessite **pas de prérequis**.

Mais une volonté de s'impliquer personnellement et émotionnellement dans cette formation pour en tirer les meilleurs bénéfices est recommandée.

### Pour quel public ?

Toute personne en situation professionnelle active ou en recherche d'emploi ou en reconversion voulant :

- **amplifier ses compétences relationnelles**
- **retrouver de la confiance et sérénité dans son quotidien professionnel**
- **développer son leadership et développer sa communication professionnelle interpersonnelle**

## Les « plus » de cette formation

### Pour le formé

- **Meilleur ancrage dans son quotidien professionnel avec une meilleure compréhension de soi et donc de ses interlocuteurs** permettant de fluidifier les relations avec les managers et les collègues de travail, améliorant l'efficacité professionnelle au quotidien. Cela permet aussi une meilleure prise de recul et une meilleure gestion de soi dans des phases de changements importants au sein de l'entreprise ou du service
- **Développement de sa capacité à identifier les conditions nécessaires à son équilibre professionnel et/ou personnel** participant à une meilleure gestion des risques psycho-sociaux au sein de l'organisation.
- C'est enfin **la mobilisation d'une force intérieure** qui permet l'engagement, la créativité et le mieux-être au travail.

### Pour l'entreprise ou la collectivité

- **Amélioration significative de la motivation dans les relations** intra-équipe permettant une meilleure efficacité individuelle et collective
- **Pacification des relations** au sein de l'équipe permettant une fluidité
- **Amélioration du management d'équipe** et de l'atteinte des objectifs opérationnels
- **Développement de la qualité de la relationnel** avec les interlocuteurs externes permettant de favoriser la fidélisation des clients et sécurisant la position de l'entreprise sur le marché
- **Amélioration de la coopération interservices** avec une meilleure efficacité globale de l'entreprise

## Programme détaillé de la formation

### Comprendre la méthode ESSAÉ METC®

- Développer la responsabilité et la bienveillance
- Connaître et pouvoir identifier les 5 masques de personnalités
- Développer le décodage individuel

### Développer une communication

- Communiquer avec les 5 masques dans tous les canaux, pour communiquer clairement avec ses collègues, sa hiérarchie, ses collaborateurs, ses clients, ses partenaires, ...
- Cerner le problème véritable dans une situation désagréable
- Savoir utiliser des moyens concrets pour établir une communication enrichissante
- Maîtriser l'expression de ses besoins dans le respect de soi-même et des autres

### Développer un management relationnel optimisé

- La notion d'engagement et de désengagement
- Les peurs et la colère : comment les aborder dans un contexte professionnel ?
- Estime de soi et confiance
- Savoir-être professionnel individuel affirmé pour une meilleure communication



## Entraînement pédagogique

- Un entretien individuel est réalisé avant toute conscription pour une vérification de l'adéquation entre les besoins du formé et la formation (*Skype ou téléphonique*)
- Tout au long de la formation des exercices pratiques entre chaque session sont proposés
- Pour un suivi individualisé, chaque formé dispose de 2 entretiens par Skype de 30 minutes de suivi à mobiliser quand il le souhaite.

## Le certificat de formation professionnelle s'obtient après :

- Examen en ligne : le candidat doit obtenir un score de 75% de réponses validées au minimum.
- La réussite de l'examen en ligne est un prérequis pour passer l'examen oral qui se déroule sur rendez-vous Skype.
- Examen avec un certificateur ESSAË agréé
- Le certificat est donné si la note finale est supérieure à 80%.

**Tarif : 2990 euros HT**

**Lieu du cycle : voir le site internet**

## Renseignements

**Téléphone : 06 21 41 66 90**

**Email : [contact@essae.fr](mailto:contact@essae.fr)**