



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

L'enseignement dynamique et concret du cycle de cinq formations MÉTHODE ESSAË METC®, intéressera tous ceux qui veulent améliorer leur qualité de vie au travail.

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.



INSTITUT ESSAË
METC® • LISE BOURBEAU

MÉTHODE ESSAË METC®

Programme détaillé de la formation

Objectifs de la formation

Cette formation a pour objectif final de re-trouver son enthousiasme au travail car on l'oublie trop souvent, l'enthousiasme existe en soi de manière naturelle et spontanée.

Ce n'est pas trouver de la motivation qui reste extérieure à soi. 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.

Comprendre la méthode ESSAË METC®

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

Développer une meilleure 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 des relations enrichissantes
- Maîtriser l'expression de ses besoins dans le respect de soi-même et des autres

Développer un management relationnel optimisé

- La notion d'engagement, de surengagement et de désengagement
- Les peurs et la colère : comment les aborder dans un contexte professionnel ?
- Estime de soi et confiance
- Développer et affirmer son savoir-être professionnel individuel

Programme détaillé de la formation

Ce cycle de 5 formations est construit à partir de 4 axes :

Connaissance de soi et des autres

Jour 1 | Formation : Améliorer sa vie professionnelle au quotidien

- Vous aider à découvrir ce qui vous empêche de bien vivre votre vie professionnelle à son maximum
- Savoir et comprendre pourquoi vous vivez ces situations
- Vous donner des moyens pour y faire face

Intelligence émotionnelle et affirmation de soi

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

- Être conscient de nos obstacles à bien communiquer
- Comment écouter pour mieux communiquer
- Savoir faire ses demandes
- Reconnaître les aspects de notre personnalité qui empêchent de bien écouter et communiquer
- Les secrets de la bonne écoute et de la bonne communication.

Self-leadership et impact personnel

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

- Faire la différence entre un sentiment et une émotion afin d'arriver à sentir sans vivre d'émotions
- Devenir plus conscient si vous vivez des peurs réelles ou non afin de pouvoir les gérer avec maîtrise et non contrôle
- Développer une attitude constructive face à la colère et apprendre à la gérer sans se contrôler
- Devenir conscient à quel point les peurs et la colère vous empêchent de garder votre motivation et votre enthousiasme au travail.



INSTITUT ESSAË
METC® - LISE BOURBEAU

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

- Découvrir l'importance d'être responsable
- Savoir s'engager et se désengager
- Comment trouver la cause réelle de tout malaise et maladie et le burn-out
- Apprendre un nouveau moyen pour être davantage motivé au travail et surtout comprendre pourquoi on se retrouve dans telle activité professionnelle

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

- Bien définir ce qu'est la confiance ainsi que l'estime de soi
- L'influence des blessures sur la confiance et l'estime de soi
- Savoir faire et recevoir une critique
- Comment lâcher prise plutôt que de vouloir contrôler
- Découvrir comment vos valeurs fondamentales peuvent être en harmonie avec celles de votre entreprise
- Comment demeurer en contact avec votre vie de rêve professionnelle pour garder votre enthousiasme naturel

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**

Cette formation est organisée à distance, permettant l'accessibilité des personnes en situation de handicap.



INSTITUT ESSAË
METC® • LISE BOURBEAU

BOOSTER SON ENTHOUSIASME AU TRAVAIL | MÉTHODE ESSAË METC®

Programme détaillé de la formation

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 et amélioration du management d'équipe et de **l'atteinte des objectifs opérationnels**
- **Développement de la qualité relationnelle** 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
- 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



INSTITUT ESSAË
METC® • LISE BOURBEAU

BOOSTER SON ENTHOUSIASME AU TRAVAIL | MÉTHODE ESSAË METC®

Programme détaillé de la formation

Pédagogie

La pédagogie utilisée est basée sur une alternance entre théorie et pratique : exercices, jeux de rôles. Notre ambition est de transposer les apports pédagogiques dans votre contexte professionnel, **en prenant en compte l'humain avant la fonction.**

Elle amène nos formateurs à :

- utiliser **la simplicité** pour favoriser le cheminement
- **faire vivre des expériences différentes** pour permettre de dépasser des blocages et croyances limitantes
- **utiliser les deux cerveaux**, le rationnel et l'émotionnel : sortir des sentiers traditionnels de la formation avec les traditionnels powerpoint
- **pédagogie active et impliquante** en accordant une importance particulière aux cas pratiques : ils occupent une place clé dans le déroulé pédagogique de nos formations
- **introduire le partage de ressentis** : profiter de la dynamique du groupe pour asseoir ses ressentis

Sachez enfin que **la totalité du contenu de nos formations est régulièrement retravaillée** avec toute notre équipe pédagogique pour permettre la prise en compte des évolutions sociétales et comportementales.

Modalités d'évaluation :

- 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*)
- Une remise de **5 cahiers imprimés d'exercices pratiques**
- Une remise de **5 cahiers complémentaires** à faire selon votre choix pour ancrer les résultats
- **Un entretien post formation est systématiquement réalisé.**

En intra ou inter entreprises

Sur devis