

# DÉVELOPPER SON AUDACE



Pour apprendre à oser dire, oser agir, oser être soi-même et développer son esprit d'initiative au quotidien.



FORMATION INDIVIDUELLE AVEC UN COACH CERTIFIÉ DÉDIÉ



13 HEURES DONT 3 HEURES D'ENTRETIENS INDIVIDUELS



À DISTANCE ET À SON RYTHME, SUR 10 SEMAINES



## Objectifs

### Objectifs pédagogiques :

A l'issue de la formation, les participants auront acquis :

- Des outils pour exercer leur audace au quotidien et dans la durée
- Des méthodes pour développer leur créativité et leur esprit d'innovation

### Objectifs opérationnels :

A l'issue de la formation, les participants seront capables :

- De dépasser leurs freins pour oser se lancer
- De choisir les bons outils en fonction des situations rencontrées

## Public concerné et pré-requis

Pour tous ceux qui ont envie de développer leur esprit d'initiative, d'élargir leur zone de confort.

Pour tous ceux qui aimeraient plus oser dire, faire, être eux-mêmes dans leur quotidien professionnel.

Pré-requis : disposer d'un accès internet.

## **Modalités et délais d'accès**

En vue de l'inscription, nous contacter par mail ou téléphone : [contact@bloomr-impulse.com](mailto:contact@bloomr-impulse.com) ou +33 9 71 40 36 75.

La formation débute quand vous le souhaitez, au plus tôt le lendemain de l'inscription.

## **Accessibilité aux personnes en situation de handicap**

Pour tout besoin spécifique, nous vous invitons à contacter notre référent handicap par mail ou téléphone : [contact@bloomr-impulse.com](mailto:contact@bloomr-impulse.com) ou +33 9 71 40 36 75.

## **Dates, durée, lieux et tarifs**

Dates : à définir d'un commun accord.

Lieu : formation à distance, via internet.

Tarifs : 1725 euros HT, TVA à 20% 337 euros, soit 2070 euros TTC.

Durée :

- 12 heures sur 10 semaines, selon les modalités suivantes : alternance de 2 heures d'entretiens individuels avec un coach professionnel certifié, et de 10 heures d'activités de formation,
- puis 1 heure de suivi individuel par le coach sur 8 semaines, pour assurer l'ancrage des apprentissages dans le temps.

## Modalités pédagogiques et techniques

Un coach professionnel certifié est référent de la formation : il accompagne individuellement chaque participant.

La formation est réalisée 100% à distance sur la plateforme Bloomr Impulse, elle allie réflexion et mise en application, à travers des exercices (tests, quiz, exercices projectifs), des outils opérationnels à appliquer en situation de travail, et du contenu inspirant (audio et vidéo).

Au début de la formation, un questionnaire de positionnement est utilisé pour réaliser un diagnostic de la situation de départ de la personne accompagnée, et sert de support à la définition d'objectifs personnalisés.

Tout au long de la formation, le coach assure un accompagnement individuel via des échanges écrits et des entretiens par visio ou par téléphone.

A l'issue de la formation, un questionnaire d'évaluation des acquis est utilisé, et un entretien de bilan est réalisé avec chaque participant.

Suite au bilan, l'accompagnement comprend un entretien de suivi à 1 mois et un entretien de suivi à 2 mois, pour assurer l'ancrage des apprentissages dans le temps.

## Modalités d'évaluation et de sanction à l'issue de la formation

- Questionnaire de positionnement en début de programme
- Mises en situation tout au long de la formation
- Questionnaire d'évaluation des acquis en fin de programme
- Certificat de réalisation de fin de formation

## Points Forts

Un programme qui active et renforce les multiples facettes de l'audace, par la pratique (confiance en soi, courage, créativité, résolution de problèmes, etc.).

## Le programme détaillé

💡 Notion clé    📚 Mise en action    📄 Questionnaire / test

### État de lieux

- Bienvenue : présenter le programme et ses objectifs
- Mode d'emploi : se mettre en condition pour réussir 💡
- Faire un état des lieux : auto-diagnostiquer son audace actuelle et se fixer des objectifs personnels pour le programme 📄

### ÉTAPE 1 : faire le point sur son audace

- Chercher les preuves de son audace : comprendre la forme que prend son audace 📄
- Identifier les moteurs de son audace : qu'est ce qui la déclenche et la booste ? 📚
- L'audacieux sourit à la chance : une intervention de Philippe Gabilliet 💡
- Projeter son audace : un exercice de visualisation pour donner une direction à son audace 📚

### ÉTAPE 2 : muscler son audace

- Entreprendre de premières actions audacieuses : une méthodologie pour oser étape par étape 📚
- Réveiller son courage : un exercice tiré de l'approche appréciative pour activer ses ressources 📚
- Expérimenter le pouvoir des affirmations positives : s'initier à cette technique 📚
- L'impact du langage corporel sur l'assurance : une conférence d'Amy Cuddy 💡
- Booster sa créativité : une méthodologie pour trouver des solutions audacieuses 💡 📚

- Renforcer ce qui est déjà bien : par la pratique de la gratitude 
- Transformer sa peur en moteur : une méthodologie pour dompter ses peurs  
- S'affranchir du regard des autres : évaluer l'importance accordée au jugement extérieur et apprendre à s'en détacher  
- Le défi des 30 jours : essayer quelque chose de nouveau pendant un mois 

## Faire le bilan

- Faire le point sur le chemin parcouru : faire son bilan et ancrer ses apprentissages 
- S'engager pour la suite : devise et manifeste audacieux 