

## LE SELF-LEADERSHIP – REGARDER EN SOI POUR REUSSIR

### ATELIER RESIDENTIEL

*Ou comment une meilleure conscience de soi, une meilleure confiance en soi et une meilleure gestion de soi peuvent aider à atteindre ses objectifs*

Le self-leadership est un processus qui permet à une personne d’être plus à l’aise avec qui elle est, et qui l’amène à développer son potentiel et à construire une fondation solide à partir de laquelle toute décision – tant au niveau professionnel que personnel – peut être prise sereinement.

Un bon niveau de self-leadership permet de s’épanouir à la fois dans sa propre personnalité et dans ses relations avec les autres, d’atteindre ses objectifs, et finalement, d’être un meilleur leader pour les autres.

#### Comment cet atelier résidentiel peut vous aider

Les 3 piliers du self-leadership seront approfondis : la conscience de soi, la confiance en soi et la gestion de soi. En parallèle, ce séminaire encourage un espace de réflexion et de partage, dans lequel idées et stratégies sont échangées avec d’autres participant-e-s sur comment faire face et réussir dans des situations professionnelles souvent complexes et difficiles.

#### Objectifs

A la fin de cet atelier, les participant-e-s seront capables de :

- reconnaître qu’être un bon leader d’autrui commence par un bon self-leadership
- avoir une meilleure compréhension et une meilleure conscience de leurs propres valeurs, forces, réussites et intentions
- comprendre comment la personnalité, les préjugés et les stéréotypes (les leurs et ceux des autres) influencent leur leadership
- se sentir plus confiant-e-s dans leur capacité à trouver des approches efficaces et satisfaisantes pour résoudre leurs défis professionnels
- identifier leurs propres stratégies pour développer leur (self-)leadership
- avoir une meilleure compréhension des différents rôles que chacun endosse, clarifier les plus importants et découvrir comment les renforcer

#### Méthodologie

L’atelier se déroule de manière interactive, intense et pratique, avec des apports théoriques, du travail en petits groupes et des sessions de discussion. Vous allez être amené-e-s à échanger sur certains aspects de votre vie et de vos expériences professionnelles, et à amorcer une réflexion sur vous dans un processus guidé. Ces réflexions et les outils que vous allez découvrir sont transposables rapidement dans votre quotidien, vous permettant d’acquérir un meilleur équilibre de vie.

#### Public cible

Toute personne prête à un voyage à l’intérieur de soi pour se découvrir et trouver des pistes pour mieux faire face à nos vies toujours plus complexes. Entre 10 et 13 participants.

#### Durée

2,5 jours.

#### Langue

Anglais ou français.

#### Formatrices

Licenciée de la London School of Economics, Melissa Davies a longtemps travaillé comme manager dans le développement organisationnel. Négociatrice professionnelle indépendante, elle est active depuis plus de 20 ans dans la formation en techniques de négociation dans des entreprises, des instituts de recherche et des universités. Fascinée par l’humain et son fonctionnement, Melissa est également coach avec une formation « orientée solution », et elle anime des workshops sur le développement de soi depuis de nombreuses années.

Stéphanie Ruder Schoof est coach et formatrice internationale. Depuis plus de 18 ans, elle aide cadres et dirigeants à développer leur leadership et self-leadership, au sein de sociétés multinationales, dans des domaines tels que la pharmacie, la biotechnologie et la finance, ainsi que dans le secteur public. Stéphanie est titulaire d’un Master en Economie et Gestion d’Entreprise, ainsi que d’un Master en Coaching Intégral.

## Informations pratiques :

### Dates et horaires

La durée de l'atelier résidentiel est de 2.5 jours. L'accueil se fera à partir de 17h le **mardi 25 octobre 2022** et se terminera **le vendredi 28 octobre à 12h30**. Souper le premier soir et lunch le dernier jour y compris.

### Lieu

Un hôtel centenaire entouré d'une magnifique forêt dans les alpes valaisannes : hôtel Beau-Site à Chemin, Martigny (<http://chemin.ch/>).

### Coûts et conditions

Le prix de la retraite est de : CHF 1'590.- pour les privés, CHF 1'850.- pour les entreprises.

Ce prix inclut : la retraite animée par deux professionnelles, la pension complète (cuisine bio et végétarienne) en chambre individuelle (salles de bain partagées), goûters, thés et tisanes.

Ce prix n'inclut pas : le transport et les boissons prises en sus des thés et tisanes.

Pour garantir votre place et réserver votre chambre un acompte non remboursable de CHF 250.- est demandé à l'inscription. La totalité doit être payée au plus tard le 26 août 2022.

En cas d'évolution de la situation sanitaire (directives OFSP) vers une impossibilité de mener cette retraite en présence, la date de la retraite sera reportée et votre paiement transféré sur la nouvelle date.

Il est de la responsabilité de chacun.e d'avoir une assurance annulation couvrant maladie, accident, ou autres événements vous empêchant de participer. En cas d'annulation de votre part sans remplacement, les montants dûs sont les suivants : 25 % entre le 26 août et le 18 septembre 2022, 50 % entre le 19 septembre et le 9 octobre 2022, 100 % dès le 10 octobre 2022.

### Matériel à prendre

Des habits chauds car les nuits peuvent être fraîches en montagne, chaussures de marche (la forêt est belle), des habits confortables pour les activités intérieures en mouvement. Du papier et de quoi écrire. Masque/désinfectant.

Il se peut que le pass-Covid soit requis – dans ce cas il est de la responsabilité de chacun.e de respecter les directives de l'OFSP.

### Quelques témoignages

- La formation est claire, dynamique, enrichissante et avec des mesures concrètes à amener
- Très intéressante. Je pense que c'est la formation qui m'a le plus apporté. Les intervenantes sont impeccables. Elles ont le ton juste. Les écouter, ce n'est que du plaisir.
- Très très bien. Les contenus sont très bien ciblés et en adéquation avec les problématiques rencontrées au quotidien dans le monde professionnel et personnel. Les intervenantes étaient très dynamiques et leurs riches expériences étaient très appréciables.
- Cet atelier m'a rappelé permis d'explorer plus en profondeur des concepts que je connaissais, mais sur lesquels je n'avais finalement pas vraiment réfléchi. Ces réflexions m'ont permis d'être plus claire sur ce que je dois faire pour être plus alignées avec moi-même et mes objectifs.
- C'était un atelier très inspirant et j'en retire des apprentissages très utiles pour ma vie professionnelle et personnelle.
- Prendre part à cet atelier a été quelque chose d'unique. La préparation et l'expertise de nos animatrices est excellente. Je me sens inspiré et motivé. Merci beaucoup.

### Inscriptions

Pour tout renseignement et inscription, merci de contacter Stéphanie [sr@stephanieruder.ch](mailto:sr@stephanieruder.ch).