



FORMATION

# Leadership au féminin : développer son plein potentiel

**Durée** : 2 jours soit 14 heures

**Dates** : 2 et 3 décembre à Paris  
12 et 13 décembre à Marseille

## Mesdames, si vous vous demandez....

Si les mots clés **empowerment**, leadership, connaissance de soi, affirmation de soi, courage, potentiel, liberté, confiance en soi, émotions, féminité, projets ... vous parlent et vous questionnent ?

**Cette formation est faite pour vous !**

## Objectifs pédagogiques

- Comment améliorer la confiance en soi ?
- Comment cultiver mes différences et les transformer mes différences en atout ?
- Comment m'affirmer en toute circonstance et sans agressivité ?
- Comment lever mes propres freins et OSER ?

## Programme

### 1 | Prendre rendez-vous avec soi-même

Apprendre à se connaître, identifier ses leviers de développement de son potentiel, parler de soi auprès des autres

### 2 | Cultiver ses différences

Développer la confiance en soi et l'estime de soi, découvrir ses ressources insoupçonnées

### 3 | Se libérer de ses freins

Réfléchir sur ses croyances positives et limitantes. Être libre n'est pas l'absence de contrainte ! Être libre c'est... à vous de le découvrir

## Votre intervenante

Mélanie EGALON est consultante en management, coach et formatrice. Mélanie a passé 20 ans dans le milieu du football avant de pratiquer le trail (course montagne) en compétition.

En parallèle, Mélanie est diplômée de Sciences Po, coach certifiée, elle est également diplômée d'un DU en préparation mentale. Elle approfondit sa formation sur fondamentaux de la PNL et en analyse transactionnelle, les approches de facilitation en intelligence collective et en gestion des conflits par la médiation transformative.

## Tarifs

Particulier ou salarié d'une structure sportive : 250 € TTC (ou tarif OPCA si prise en charge)  
Profession libérale, auto-entrepreneur : 550 € HT (ou tarif OPCA si prise en charge)  
Salariés : 1190 € HT  
+ Questionnaire préparatoire de la formation "Questionnaire Performance Mentale" 65 €.

## Public ciblé

Toutes les femmes qui souhaitent gagner en impact, issu d'environnement entreprise, sport, ou autre ! que vous ayez ou non des responsabilités de management.

### 4 | Être champion de son propre monde

Valorisation, encouragement, discours interne, cahiers des réussites, gestion de l'erreur

### 5 | Dompter les montagnes russes

Ecouter, comprendre, se servir de la force des émotions et renforcer son intelligence émotionnelle

### 6 | Il n'y a pas de temps perdu

Se réapproprier le temps, prendre du recul, stress

### 7 | Savoir dire non... au féminin !

Posture de leader au féminin, s'affirmer en offrant ce que l'on est

**Contact info et inscriptions**

06 50 10 62 16  
melanie.egalon@orinasa.fr

**ORINASA est un organisme de formation certifié DATADOCK. Les formations sont éligibles à une prise en charge par votre OPCA.**