

Leadership, intelligence émotionnelle et communication efficace

Cours de développement professionnel spécial femmes

3 novembre - 11h00-14h00 (visio)

24 novembre - 8h30-16h30 - Lausanne, Maison de la Communication

Avec un atelier de trois heures en virtuel, suivi quelques semaines plus tard d'une journée en présentiel, ce cours vous propose de vous aider à identifier vos forces, améliorer votre leadership et optimiser la communication dans votre milieu professionnel.

Thèmes abordés

La découverte de soi

Vous allez découvrir vos valeurs profondes et vos besoins fondamentaux et comprendre pourquoi il est essentiel d'être en phase avec eux pour votre estime de soi et votre bien-être. Vous travaillerez à identifier votre « moi idéal », partant de votre situation actuelle, à ce que vous devez mettre en place pour atteindre votre idéal. En découvrant vos croyances limitatives vous allez ensuite créer votre récit positif qui vous permettra de briller avec confiance et crédibilité.

L'intelligence émotionnelle

Vous travaillerez sur les 4 quadrants de l'intelligence émotionnelle : conscience de soi, gestion de soi, conscience sociale et gestion des relations. L'intelligence émotionnelle est une compétence essentielle pour créer des liens, de la compréhension d'autrui et de l'empathie. Vous améliorerez votre compréhension de vos propres réactions émotionnelles et comment les réguler, vous apprendrez également à détecter les émotions des autres et à gérer au mieux vos relations pour obtenir des résultats optimaux en communication.

Communication efficace, se connecter avec les autres

Une communication inefficace est à l'origine de plus de 85 % des problèmes au travail. Dans cette session, vous appliquerez votre intelligence émotionnelle pour développer davantage les compétences sur la façon de communiquer avec clarté et assurance afin d'être entendue, comprise et respectée. Vous découvrirez des moyens simples pour dire « non » lorsque cela est nécessaire et de rester confortable avec votre « non », même sous pression. En éliminant votre ego, vous améliorerez la communication, la compréhension et la connexion avec les autres.

Empowerment

Les premières sessions vous auront préparée à ce dernier thème, consacré au travail dans des environnements difficiles. Vous travaillerez sur des situations réelles telles que la prise de parole en tant qu'introvertie, comment éviter que quelqu'un présente vos idées comme étant les siennes, la gestion des interruptions et la manière de réagir lorsque d'autres remettent en question votre expertise. Vous allez apprendre à maîtriser ces situations tout en restant une partenaire crédible et confiante. Vous apprendrez également des techniques pour assurer que votre voix est entendue et pour aborder les défis avec aisance.

Public cible

Architectes, ingénieures, etc. Cette formation est réservée aux femmes.

Intervenante

Karen Cody, experte en développement professionnel.

Karen a plus de 30 ans d'expérience dans le développement, l'accompagnement et la formation des talents à tous les niveaux d'une entreprise. Elle collabore aussi bien avec des universités ou des ONG, qu'avec des PME et des entreprises internationales et dans le monde entier.

Témoignage: «Karen sait instaurer un climat de confiance pour que l'on puisse identifier ses valeurs profondes, comprendre son propre comportement dans certaines situations stressantes et savoir réagir de façon adéquate. Dans ce cours vous apprendrez à connaître les biais conscients et inconscients qui vous font parfois réagir de façon trop émotionnelle. Vous apprendrez ainsi à optimiser vos compétences de leadership dans votre métier.» [Marie-S. Jaccard]

Tarifs

Membres bureau SIA	CHF 400.-
Membres individuels SIA	CHF 500.-
Non membres	CHF 600.-

Information CCT: Les entités soumises à la CCT ing./arch. peuvent bénéficier d'un soutien financier de la commission paritaire professionnelle (CPP) pour les formations de la SIA Vaud. Informations: [cpgaivd@centrepatronal.ch](mailto:cppaivd@centrepatronal.ch).

Contact et inscription

Inscription par mail à participer@vd.sia.ch

Délai d'inscription: 15 octobre 2023

Contact: SIA Vaud - 021 646 34 21