

Les formations avec Mathilde Chauvot



FORMATION MANAGEMENT HIERARCHIQUE

- Incarner le rôle du manager
- Développer la posture managériale
- Management Hybride et Agile
- Manager la performance
- Gérer les résistances face au changement
- Accompagner le collaborateur dans le changement
- Responsabiliser et impliquer
- S'adapter et reconnaître les stades de développement des collaborateurs
- Les styles de management
- Comprendre et élargir son cercle d'influence
- Créer les conditions de la motivation
- Manager en s'appuyant sur les forces des collaborateurs
- Faire évoluer les collaborateurs grâce à une technique de communication efficace
- Incarner son style de leadership
- Développer la coopération
- Mobiliser l'intelligence collective
- La courbe d'apprentissage
- S'engager dans l'action
- Feedforward / feedback
- Gestion du temps et des priorités
- Annoncer une décision difficile
- Réagir face aux échecs et aux succès
- Mieux communiquer pour une meilleure cohésion d'équipe
- Définir une vision partagée
- Fixer des objectifs de développement
- Construire des entretiens de bilan constructif

Les formations avec Mathilde Chauvot



FORMATION MANAGEMENT TRANSVERSE

- Définir le périmètre
- Explorer les leviers d'influence
- Définir des objectifs concrets et cadrer les actions
- Mettre en place un système de contrôle motivant
- Impliquer les acteurs selon leurs compétences
- Conduire un entretien de feedback constructif
- Réagir face aux échecs et aux succès
- Identifier mon style de communication et adapter mon langage aux acteurs
- Oser dire ce qui ne va pas avec assertivité
- Engager les « Je n'ai pas le temps »
- Adapter sa posture d'acteur transverse
- Feedforward / feedback
- Renforcer mes réflexes naturels de négociateur
- Piloter efficacement une réunion

Les formations avec Mathilde Chauvot



FORMATION COMMUNICATION

- Les styles de communication (DISC)
- Ajuster sa posture
- Outils et posture de Coach
- Savoir organiser sa communication en s'adaptant aux besoins de nos interlocuteurs
- Empathie
- Synchronisation
- La symétrie des attentions
- Mobiliser son intelligence émotionnelle pour maîtriser sa communication
- Prise de parole en public
- Elaborer un pitch impactant
- Identifier sa cible
- Utiliser le storytelling dans nos communications
- Feedforward / feedback
- Gestion des conflits
- Gérer les personnes difficiles
- Annoncer une décision difficile
- Gérer les objections
- Assertivité
- Muscler son optimisme
- Méta-communiquer

Les formations avec Mathilde Chauvot



FORMATION SOFT SKILLS

- Connaissance de soi et des autres
- Intelligence émotionnelle
- Gestion du Stress
- Gestion des Émotions
- Développer la confiance et l'estime de soi
- Leadership
- Résilience
- Ecoute
- Adaptabilité
- Relations de qualité
- Audace
- Autonomie
- Créativité
- Feedback
- Empathie
- Reconnaître ses forces et celles des autres
- Gestion du temps et des priorités
- L'art de questionner
- Assertivité
- Savoir valoriser la personne que l'on est avec humilité
- Métacommunication
- Développer son optimisme
- Entraîner sa flexibilité et son agilité professionnelle
- (...)

Les formations avec Mathilde Chauvot



FORMATION TECHNIQUES DE RESSOURCEMENT

- Développer la conscience de soi
- Reconnaître son énergie d'action
- Gérer son stress (sophrologie)
- Connaître son processus d'apprentissage
- Expérimenter un protocole de lâcher prise
- Mieux s'organiser pour plus de sérénité
- Développer la concentration
- Comprendre le mécanisme tête, cœur, corps
- Ancrer ses propres stratégies
- Visualiser ses propres stratégies
- Renforcer sa capacité à gérer son stress

Les formations avec Mathilde Chauvot

Qui suis-je ?



Personnellement :

Je suis une personne intuitive et créative qui cherche constamment à évoluer, comprendre le comportement humain et le monde qui l'entoure. J'ai à cœur de faciliter le quotidien des personnes que j'accompagne et de les faire cheminer sur leur propre chemin.

Professionnellement :

Je suis une slasheuse, c'est-à-dire que j'exerce plusieurs métiers qui sont, pour moi, très complémentaires : la **formation**, le **coaching** et la **sophrologie**.

Je suis certifiée coach et sophrologue professionnelle (titres RNCP). Depuis 4 ans, j'anime des formations sur les compétences comportementales et le management. Ces trois dimensions révèlent **ma propre coloration** dans ma manière d'accompagner les personnes.

Mes convictions formations

- Que l'on apprend en faisant (*pédagogie participative, mises en situation, jeux de rôles...*) afin de faire émerger des prises de conscience ou renforcer des comportements positifs
- Que la méthode 70/20/10 permet un meilleur ancrage des connaissances grâce à la théorie, l'expérimentation et aux échanges
- Que la force d'une formation est dans la mise en œuvre d'un plan d'action suivi (avec des indicateurs et des dates)
- Que la participation de chacun enrichie la formation