

LEADERSHIP FÉMININ

Développer un leadership authentique, affirmé et durable

Date & lieux

5 octobre 2026
Tarmac – Le Luc en Provence

Objectifs

- Identifier son style naturel de leadership, ses forces et les dimensions à renforcer.
- Développer une posture plus alignée en mobilisant valeurs, émotions, présence et clarté de décision.
- Repérer les freins qui limitent l'affirmation de soi et expérimenter une communication plus assertive.
- Construire un plan d'influence et d'action immédiatement transposable dans son contexte professionnel.

Compétences visées :

- Se positionner avec justesse et authenticité dans son rôle.
- Exprimer une intention, une décision ou un besoin avec clarté et fermeté relationnelle.
- Mobiliser ses alliés, sa visibilité et son réseau au service d'un projet.
- Formuler un engagement de progression observable et réaliste.

Public Prérequis

Femmes cadres, dirigeantes, managers, entrepreneuses, cheffes de projet ou futures responsables. Les participantes sont invitées à venir avec une situation professionnelle réelle sur laquelle elles souhaitent gagner en impact.

Pas de prérequis.

Méthode et moyens pédagogiques

Apports ciblés, autodiagnostic réflexif, exercices individuels, échanges en binômes et en sous-groupes, intelligence collective, mises en situation, feedback en miroir et plan d'action personnel. Support visuel et carnet de bord remis aux participantes.

Formation dispensée en présentiel collectif (Groupe).

Evaluation Validation

Évaluation formative tout au long de la journée par questionnement, observation des mises en pratique et feedback. Auto-évaluation en début et en fin de session.

Attestation de fin de formation remise aux participantes.

Durée

1 journée soit 7 heures

“ Programme de la formation ”

HORAIRES	SÉQUENCE	CONTENU ET MISE EN PRATIQUE
09:00–09:30	Ouvrir et créer la dynamique	Cadre, attentes et icebreaker « La leader que je suis... la leader que je deviens ».
09:30–10:30	Décoder son leadership naturel	Exploration des quatre archétypes - Mentore, Éclaireuse, Bâtisseuse, Visionnaire - puis auto-positionnement individuel. Les archétypes sont utilisés comme repères de réflexion, non comme test de personnalité.
10:30–10:45	Pause	
10:45–12:00	Affirmer sa posture et son impact	Mise en commun des forces reconnues, axe de progression et lecture de sa présence de leader. Travail sur l'alignement Corps · Cœur · Tête.
12:00–12:30	Construire sa boussole de leader	Clarifier sa vision, ses valeurs, son énergie et sa direction d'action pour guider ses décisions.
12:30–13:30	Déjeuner	
13:30–14:30	Transformer ses freins en leviers	Syndrome de l'imposteur, perfection paralysante, peur du regard : identification d'un mécanisme personnel et choix d'une réponse concrète. Régulation émotionnelle et ancrage.
14:30–15:30	Développer son influence relationnelle	Assertivité appliquée à une situation réelle. Cartographie du réseau, des alliances, du mentorat et de la visibilité utiles à son projet.
15:30–15:45	Pause	
15:45–16:30	Prendre la parole en leader	Préparer et expérimenter un pitch court : qui je suis, ce que je porte, où je veux aller. Feedback en miroir.
16:30–17:00	Ancrer et passer à l'action	Plan d'action à 30 jours : une posture, une action d'influence, un allié et un premier pas. Engagement individuel et clôture.

Capforma La Garde

Campus de la Grande Tourrache
ZI Toulon Est
450 Avenue François Arago
83130 La Garde
04 94 22 81 40

Capforma Saint-Raphaël

CCI du Var
190 Place Pierre Couillet
83700 Saint-Raphaël
04 94 82 16 30

Contact

capforma@var.cci.fr

www.capforma.fr