

Formation

Révéler son leadership

Marie Perrissoud pour Rise&Shine Coaching

14H EN VISIO
OU EN
PRÉSENTIEL

**Le vrai leadership féminin, c'est diriger avec
authenticité, confiance et impact.**

Rise&Shine Coaching - Siège social : 33, rue Mozart 76230 Bois-Guillaume - Tél : 06.61.74.57.41

Email : marie@riseandshinecoaching.com - Site : www.riseandshinecoaching.com

Organisme de formation - Déclaration d'activité sous le numéro 28760652176 auprès du préfet de région de NORMANDIE

(Cet enregistrement ne vaut pas agrément d'Etat)

N° Siret : 909 901 894 00024 - Code APE : 70.22Z



Rise & Shine

COACHING

Formation « Révéler son leadership » PROGRAMME DE FORMATION 14H

Le leadership a-t-il un genre ?

Une certitude : les femmes qui dirigent rencontrent des challenges spécifiques. Cette formation s'inscrit dans une démarche d'empowerment féminin : apprendre à incarner son rôle de leader, renforcer sa légitimité et oser s'affirmer pleinement.

Durée : 14 heures **Type de formation :** Présentiel à Rouen ou Visio

Date rédaction :
01/10/2025

Public : Dirigeantes - Cadres Dirigeantes - Profession libérale - Auto entrepreneures

Prérequis : Pas de pré requis techniques spécifiques.

Nombre de stagiaires : 10 personnes maximum

Objectifs Pédagogiques

A l'issue de la formation le/la participant(e) est en mesure de :

- Prendre leur place et incarner leur rôle de dirigeante
- Asseoir leur légitimité et se positionner comme femme leader
- Définir leur mission et leur vision
- Identifier atouts et freins, lever leurs blocages et renforcer leur confiance
- Accroître leur impact et leur influence personnelle
- Développer leur assertivité et savoir gérer les situations conflictuelles
- Cultiver leur singularité et leur potentiel de leadership
- Oser s'affirmer pour booster leur entreprise

Marie Perrissoud – Rise&Shine Coaching - Adresse : 33 rue Mozart 76230 Bois-Guillaume – Tél : 06.61.74.57.41

Email : marie@riseandshinecoaching.com – Site : www.riseandshinecoaching.com

Organisme de formation – Déclaration d'activité sous le numéro 28760652176 auprès du préfet de région de NORMANDIE

(Cet enregistrement ne vaut pas agrément d'Etat)

N° Siret : 909 901 894 00024 – Code APE : 70.22Z – Siège social : 33 rue Mozart 76230 Bois-Guillaume



Rise & Shine

COACHING

Contenu

Jour 1:

Matin : Identifier et activer son potentiel de leader

- Définir et incarner sa mission & sa vision
- Poser des objectifs ambitieux mais réalistes
- Prendre conscience de ses talents et affiner son positionnement (SWOT)

Après-midi : Gagner en confiance et dépasser ses freins

- Développer estime et confiance en soi
Comprendre et dompter le syndrome de l'imposteur
- Travailler son money mindset

Jour 2:

Matin : Affirmer son leadership et équilibrer ses rôles

- Oser être ambitieuse et gagner en impact
- Planifier et organiser ses casquettes (femme, dirigeante, épouse, maman)
- Créer son propre équilibre pro/perso

Après-midi : Communiquer et incarner son image de leader

- Apprendre à dire non, poser ses limites
- Booster sa communication et saisir les opportunités
- Construire son image personnelle (alignement intérieur/extérieur)



Rise & Shine

COACHING

Méthode et moyens pédagogiques

- Alternance de théorie et d'exercices
- Mises en situations pratiques orientées "terrain"
- Méthodes pédagogiques basées sur les échanges d'expériences, des études de cas, des mises en situation qui permettent à chacun d'analyser ses pratiques, de réfléchir sur les bonnes pratiques à mettre en œuvre

Organisation

Formatrice : Marie Perrissoud, coach certifiée

Date et horaires : 2 jours de formation de 9h à 17h

Plusieurs sessions possibles: nous consulter

Dispositif de suivi de l'exécution, d'évaluation de la formation et de sanction :

- Feuilles de présence
- Formulaires d'évaluation de la formation
- Attestation de formation

Contacts :

- Marie Perrissoud
- marie@riseandshinecoaching.com
- **06.61.74.57.41**

Tarif INTER : 500 € (*soit 250€ par jour*)

INTRA : 3000 € (*soit 1500€ par jour*)

Organisme certifié Qualiopi - coût de la formation prise en charge possible par votre OPCO (montant & conditions à confirmer par votre OPCO/FAF).

Modalités et délais d'accès : **merci de nous contacter par email ou par sms/whatsapp pour plus de renseignements et pour considérer votre inscription.**

Adaptation de la formation aux stagiaires : Si l'un des stagiaires est en situation de handicap ou à besoin de conditions particulières, veuillez à en informer le formateur, pour que nous trouvions ensemble les solutions adaptées.

Marie Perrissoud – Rise&Shine Coaching - Adresse : 33 rue Mozart 76230 Bois-Guillaume – Tél : 06.61.74.57.41

Email : marie@riseandshinecoaching.com – Site : www.riseandshinecoaching.com

Organisme de formation – Déclaration d'activité sous le numéro 28760652176 auprès du préfet de région de NORMANDIE

(Cet enregistrement ne vaut pas agrément d'Etat)

N° Siret : 909 901 894 00024 – Code APE : 70.22Z – Siège social : 33 rue Mozart 76230 Bois-Guillaume