

# L'AGILITÉ EST UN SPORT DE COMBAT



Venez découvrir sur un tatami ce qu'est l'agilité, et comment développer une posture agile afin de gérer les imprévus et faire face à toutes situations imprévues.

## PUBLIC

Entre 6 et 20 participants, chefs d'entreprises, managers, porteurs de projets/entrepreneurs, et étudiants en business school.

## PROFIL STAGIAIRE

Personnes avec des responsabilités, amenées à prendre des décisions, et devant développer de la réactivité.

## PRÉREQUIS

AUCUN

## PROFIL FORMATEURS

Cette formation est animée par des experts spécialistes de l'accompagnement de la ligne managériale avec l'intervention de deux Karatékas : un 5ème DAN titulaire d'un DEJEPS et 6ème DAN championne de France en équipe Kata.

## MODALITÉS PRATIQUES

1 jour en présentiel (format adaptable après analyse du besoin sur demande)

## OBJECTIFS

A l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Définir l'Agilité.
- Comprendre ce que c'est de subir en combat et en entreprise.
- Identifier les réactions possibles.
- Comprendre les mécanismes comportementaux et la chaîne de réaction face à un imprévu.
- Envisager les différentes solutions et ajuster sa posture pour plus de flexibilité.
- Améliorer ses capacités d'adaptation pour faire face aux différentes situations.
- pratique de la self défense.

## FACTEURS CLÉS DE SUCCÈS DE LA FORMATION :

- Préparation en amont de la formation pour s'adapter aux différents publics.
- Alternance entre démonstrations pratiques et échanges en atelier. Accompagnement collectif et approches individuelles personnalisées permettant de lever les freins de chacun.
- Formateurs spécialistes des thématiques abordées, connaisseurs de votre structure ou à minima de son secteur et des enjeux de vos métiers.
- Pédagogie « illustrée », centrée sur la démonstration et la mise en œuvre. Pédagogie active favorisant l'expérience des participants.

## INDICATEUR QUALITÉ :

- Nombre de sessions animées dans l'année : 1
- Nombre de stagiaires formés : 23
- Taux de satisfaction moyen : 90%
- 95 % de nos clients recommandent cette formation.



## STRATÉGIE :

- Une formation où le stagiaire n'est pas seulement spectateur mais aussi acteur.
- Une pédagogie démonstrative impactante par son approche différenciante du combat. L'idée est que chaque stagiaire identifie les parallèles entre sport de combat et leadership, afin de s'appropriier les postures et pratiques d'un leader.
- Une pédagogie ludique et active. On apprend mieux en expérimentant et en prenant plaisir à le faire.
- Une pédagogie pragmatique (mise en situation) et favorisant le partage (nous avons l'habitude de créer des tablées de 3-4 stagiaires pour favoriser les échanges)

## VALIDATION

Nous vérifierons que les objectifs de cette formation soient atteints grâce aux modalités suivantes :

### Durant la formation

- Mises en situation / exercices / reformulations.
- Temps dédié à l'ancrage des savoirs dans la réalité de chacun.

### A l'issue de la formation

- Auto-évaluation du stagiaire sur ses compétences et appétences
- Formalisation d'axes de travail.
- Compte rendu et partage dans la limite de la confidentialité avec le ou les prescripteurs.
- Nous conseillons que cette formation soit complétée d'un accompagnement de coaching individuel de mise en œuvre. Un temps dédié à transformer les acquis dans le quotidien du stagiaire pour développer son leadership.

## DÉROULEMENT MACRO DE LA FORMATION

### MATIN

**Compétence 1 : Comprendre la notion d'agilité** : quoi, pourquoi, pour qui, quand ?

- Définir la notion d'agilité.
- Comprendre les mécanismes comportementaux et la chaîne de réaction face à un imprévu.
- Identifier les enjeux de l'agilité, par l'exemple illustré du combat.

**Compétence 2 : Développer ses capacités d'adaptation pour faire face aux différentes situations professionnelles du quotidien** :

- Envisager les différentes solutions et ajuster sa posture : position passive, réactive et active.
- Améliorer ses capacités d'adaptation pour faire face aux différentes situations.

### APRÈS-MIDI

**Compétence 2 (suite) : Développer ses capacités d'adaptation pour faire face aux différentes situations professionnelles du quotidien** :

- Envisager les différences solutions et ajuster sa posture : position passive, réactive et active.
- Améliorer ses capacités d'adaptation pour faire face aux différentes situations.

**Compétence 3 : Améliorer sa flexibilité relationnelle, développer son agilité comportementale pour construire des relations de travail harmonieuses.**

- Connaître les quatre valeurs du manifeste de l'agilité.
- Auto-construire et co-construire sa stratégie d'agilité et de mise en œuvre opérationnelle.
- Savoir faire appel à ses CRS (intelligence collective, relationnelle et situationnelle)

## CONDITIONS :

- Tarif : Inter 550 € - Intra 2 200 euros TTC
- Frais de déplacement en sus
- Lieu : France - durée : 1 journée
- Personnalisable à la demande sur devis

## CONTACT :

- 06 20 51 19 13
- [contact@ingrid-rodriques.fr](mailto:contact@ingrid-rodriques.fr)
- [www.ingrid-rodriques.com](http://www.ingrid-rodriques.com)

Accessibilité / Handicap : Nos formations sont a priori ouvertes à tous. Cependant en cas de doute, nous vous invitons à prendre contact directement avec nous, en amont de la formation, pour que nous puissions en discuter et au besoin adapter notre pédagogie et nos activités en fonction des situations de handicap qui pourraient se présenter.

Délai d'accès : Notre organisme de formation s'engage à répondre sous 48h à toutes demandes d'informations relatives à nos formations. Une fois le contact établi, nous envisagerons conjointement de la date la plus appropriée en fonction de vos besoins et de vos enjeux. Sauf cas particulier, la mise en place de la formation pourra se faire dans le mois suivant votre demande.