

---

# Programme de Formation

---

## Alignement et Performance : se connaître pour mieux agir

---

### Organisation

---

**Durée :** 7 heures

**Mode d'organisation :** À distance

---

### Contenu pédagogique

---

#### **Public visé**

Consultants en portage salarial ou ayant le projet de se lancer dans une activité d'indépendant.



#### **Objectifs pédagogiques**

- Mettre en lumière son parcours et ses ressources pour se présenter avec précision et pertinence
- Comprendre les dynamiques du réseau professionnel et construire un storytelling personnel et attractif
- Identifier ses leviers de performance individuelle et expérimenter des techniques d'agilité comportementale
- Comprendre les mécanismes émotionnels et appliquer des outils de régulation émotionnelle



#### **Description**

**Matin** - Parcours et ressources, se présenter avec précision et pertinence

- Introduction avec Ice-breaker
- Positionnement personnel et alignement intérieur : arbre de vie, autoportrait et feedback
- Le réseau professionnel, comment le créer, le développer et l'entretenir ?
- Storytelling personnel : l'histoire dont je suis le héros

**Après-midi** - Maîtriser sa performance et son équilibre économique

- Retour sur les exercices réalisés entre les deux matinées
- Réveiller son potentiel et gérer sa performance individuelle : exercices de réactivité et improvisation
- Les émotions et la gestion de son équilibre émotionnel : exercices de gestion et mises en situation



#### **Prérequis**

Disposer d'une connexion internet et d'une webcaméra permettant d'assister à la classe virtuelle



#### **Modalités pédagogiques**

Les méthodes pédagogiques de la Freeland Académie s'appuient sur l'alliance théorie/pratique permettant des mises en situation animées par des formateurs experts dans leur domaine. Les sessions se déroulent en classe virtuelle. Les supports sont mis à disposition des participants via la plateforme d'apprentissage. Cette plateforme qui offre la possibilité de contacter directement l'équipe Freeland Académie.





### ***Moyens et supports pédagogiques***

Ordinateur (PC ou MAC), tablette, connexion internet. Plateforme web sécurisée par identifiant et mot de passe, également compatible sur navigateur mobile (smartphones et tablettes). Le stagiaire doit également disposer d'un e-mail. Une assistance technique est à la disposition du stagiaire par téléphone au 01 56 54 82 21 ou par mail [formation@freeland.com](mailto:formation@freeland.com) du lundi au vendredi de 9H à 17H30.



### ***Modalités d'évaluation et de suivi***

Evaluation de la qualité de la formation par les stagiaires à travers la remise d'un questionnaire de satisfaction à compléter à la fin de la formation.



### ***Informations sur l'admission***

Le délai d'accès aux formations peut varier en fonction des modalités de financement choisies par les participants. L'organisme de formation s'engage à apporter une réponse à toute demande d'admission sous 48 heures.

Pour toute question relative à l'admission ou aux détails pratiques, il est conseillé de contacter directement l'équipe de la Freeland Académie.



### ***Informations sur l'accessibilité***

Contactez le référent handicap pour la faisabilité de votre projet de formation : [hayet.rabhi@freeland-academie.com](mailto:hayet.rabhi@freeland-academie.com)