

# VULNÉRABILITÉ

"Je ne sais pas où on va mais je fais de mon mieux"

1 jour

Distanciel,  
présentiel

10 pers.  
max

## PRÉREQUIS

Avoir suivi les fondamentaux

## OBJECTIFS

1

Définir la vulnérabilité

2

Comprendre l'enjeu de la vulnérabilité en entreprise

3

Apprivoiser sa vulnérabilité

4

Aller vers son authenticité

## PRÉSENTATION

L'audace d'être imparfait, de dire "je ne sais pas", d'assumer des moments de faiblesse a encore du chemin à faire pour s'installer durablement dans les entreprises. Et pourtant, qu'il fait bon vivre dans ces ambiances "humaines" et bienveillantes.

Cette formation met en lumière toute la richesse de la vulnérabilité et vous accompagne dans votre acceptation de celle-ci.

À l'issue de cette journée, vous serez en mesure d'avoir le courage d'accepter et montrer votre vulnérabilité.

## PROGRAMME

- La vulnérabilité : définition et enjeux.
- La vulnérabilité en entreprise : comment la culture d'entreprise peut pousser à être parfait ?
- Les 6 mythes de la vulnérabilité
- "La vulnérabilité & Moi" : quelle est ma relation à la vulnérabilité ?
- "Mes personnes ressources" : entre peur du regard de l'autre et recherche d'approbation.
- "Dessine moi une armure" : identification des stratégies personnelles d'évitement de sa vulnérabilité.
- "Walk of shame" : quel lien entre la honte et le courage de se montrer vulnérable ?
- "L'échelle du courage" : élever son seuil de vulnérabilité pour oser être soi.



## PUBLIC

Toute personne souhaitant créer un environnement de travail performant et épanouissant.

## DATE ET LIEU

**Lieu :** France entière. Accueil dans un espace dédié sur site ou loué avec accessibilité PMR.

**Dates :** sur demande avec un délai de 15 jours minimum et sous réserve de nos disponibilités.

### Vous êtes en situation de handicap ?

Nous vous accueillons de manière adaptée dans nos locaux et vous proposons un aménagement personnalisé de la prestation. Contactez notre référente handicap : [nathalie@academie-audace.fr](mailto:nathalie@academie-audace.fr)

## MOYENS PÉDAGOGIQUES, SUIVI & ÉVALUATIONS

- 20% apports notionnels
- 50% ateliers & échanges
- 30% mises en situation & cas pratiques
- Supports pédagogiques
- Évaluation formative, formatrice et somative, Questions orales et écrites
- Enquête de satisfaction à chaud et à froid
- Feuilles d'émargement

## TARIFS

Le tarif s'entend pour un groupe entre 4 & 10 personnes.

**Formule Entreprises :** à partir de 1 800€ HT.

**Formule Association :** à partir de 900€ HT.

**OPTION - 150€ HT :** webconférence collective d'une heure à J+45 pour partager les mises en application des apprentissages.

## LES FORMATRICES

Cette formation est animée par un duo d'expertes en intelligence émotionnelle et relationnelle. Avec leurs 2 parcours de vie singuliers, elles vous offriront leurs regards croisés, leurs compétences et leur bonne humeur lors de cette journée.