

Etre acteur de son développement

L'objectif principal de cette formation est de vous aider à devenir proactif pour développer vos capacités tant dans un contexte personnel que professionnel. Vous apprendrez à vous affirmer et à mieux utiliser votre potentiel émotif afin d'établir des relations constructives et atteindre vos objectifs.

Programme

1. Identifier ses motivations

- Choisir ou subir ?
- Savoir se motiver.
- Atteindre ses objectifs personnels et professionnels.

Travaux pratiques : Analyser une situation de blocage.

2. Développer l'affirmation de soi pour établir des relations constructives

- Identifier les attitudes de base : assertivité, passivité, agressivité, manipulation.
- Combattre ses tendances néfastes.
- Savoir demander et obtenir.
- Oser dire «Non».
- Appliquer la méthode de communication non violente D.E.S.C

Travaux pratiques : Apprendre à dire non

3. Développer son potentiel émotif

- Identifier son registre émotionnel.
- Susciter des émotions dynamisantes.
- Gérer ses émotions désagréables : anxiété, peur, découragement...
- Savoir confronter ses pensées spontanées irrationnelles.
- Faire face au stress et aux conflits.

Travaux pratiques : Jeu sur la maîtrise de soi

4. Concevoir un plan d'action personnalisé

- Concevoir des objectifs suivant les méthodes S.M.A.R.T et /ou P.R.E.M.
- Bâtir son Plan d'action personnel de développement des capacités

Travaux pratiques : Travail sur la mise en place d'un objectif.

5. Se fixer des objectifs de progrès

- Qu'avez-vous appris ?
- Que souhaitez-vous mettre en pratique ?
- Comment allez-vous vous y prendre ?

Travaux pratiques : Construire un plan d'action pour l'avenir.

Durée

- 2 jours

Pédagogie

La pédagogie est basée sur le principe de la dynamique avec alternance d'apports théoriques, de phases de réflexion et de confrontation d'expériences. Des exercices pratiques, tests, accompagnent les apports théoriques et permettent un entraînement concret.

Tarif & Planification

Me consulter, formation individuelle ou collective, en intra ou inter entreprise. Possibilité d'une prise en charge par les OPCA.

Aucun prérequis nécessaire