

Mieux se connaître pour développer son potentiel

Objectifs :

S'adapter aux changements
Renforcer son assise personnelle
Développer son potentiel, l'enrichir et le renforcer

Programme :

Qui suis-je ? Apprendre à mieux se connaître

- ✓ Quelles sont les bases de mon fonctionnement : individuel et collectif ?
- ✓ Clarifier mes besoins et motivations au travail, mes qualités, mes atouts, mes faiblesses ?
- ✓ Identifier mes croyances, mes ressources et ceux qui me limitent au quotidien
- ✓ Développer une image de soi positive en développant les techniques de renforcement
- ✓ Identifier les liens entre ses habitudes quotidiennes et ses valeurs
- ✓ Etudier sa résistance au changement
- ✓ Découvrir ses clés d'évolution en fonction de son type de personnalité
- ✓ Transformer ses défauts en qualités en cherchant une complémentarité dans les autres profils de personnalité

Explorer ses motivations

- ✓ S'appuyer sur ses réussites
- ✓ Envisager ce qui pourrait être dans l'idéal
- ✓ Reconnaître et prendre en compte ses motivations, ses objectifs et ses valeurs
- ✓ Evaluer le décalage entre la réalité et les souhaits

Comment développer des relations positives avec son environnement

- ✓ Clarifier l'environnement dans lequel j'interagis : ce qui dépend de moi et ce sur lequel je peux agir
- ✓ Développer une dynamique d'attention aux autres
- ✓ Pratiquer l'empathie, savoir se « couper » des gens « négatifs »
- ✓ Développer son pouvoir d'action par l'anticipation et le principe de responsabilité
- ✓ Faire valoir son point de vue et l'exprimer : définir et négocier ses objectifs, développer une argumentation positive, messages clés à faire passer, actions attendues
- ✓ Respect de soi et des autres

Gérer son temps

- ✓ Les véritables causes des problèmes de gestion de temps
- ✓ La dimension personnelle de la gestion du temps
- ✓ Qu'est-ce qui est réellement important et urgent ? Les principes et les règles d'une bonne gestion du temps

Décider d'un plan d'action

- ✓ Se fixer des objectifs pour agir

Code : D030

En présentiel :

Durée : 3 jours

Prix : 1470 € HT

Lieu : Paris

Liste des dates :

17 au 19 janvier
10 au 12 avril
17 au 19 juin
09 au 11 septembre
18 au 20 novembre

En distanciel :

Durée : 5 sessions de 0,5 jour et 1 heure de coaching individuel

Prix : 1210 € HT

Liste des dates :

Janvier : 08 matin, 10 matin, 12 matin, 15 matin, 17 matin
Mars : 07 matin, 08 matin, 11 matin, 13 matin, 15 matin
Mai : 20 matin, 22 matin, 27 matin, 28 matin, 31 matin
Septembre : 02 matin, 04 matin, 05 matin, 09 matin, 11 matin
Décembre : 04 matin, 05 matin, 09 matin, 11 matin, 13 matin

Public concerné :

Toute personne souhaitant développer son potentiel : manager, agent de maîtrise, assistante ...

Intervenants :

Spécialiste du développement personnel

Pré-requis :

Aucun

Techniques d'animation :

Alternance de théorie et de pratique.
Etudes de cas.
Exercices individuels et collectifs.

| | |
|---|---|
| <p>✓ Choisir le bon moment pour passer à l'action</p> | <p>Retour d'expériences. Tests. Mises en situation. Jeux de rôles. Vidéos. Echanges. Entraînements.</p> |
|---|---|