

## Se remettre en question

### Objectifs :

Apprendre à mieux se connaître  
 Développer ses points forts et agrandir sa zone de compétences  
 Faire évoluer sa relation à l'autre et optimiser ses échanges  
 Passer à l'action et optimiser ses pratiques

### Programme :

#### **Introduction et brise-glace**

- ✓ Chacun exprime ses qualités et dessine sa vision de la remise en question

#### **Se remettre en question ≠ se remettre en cause**

- ✓ Retour sur la confiance en soi, l'estime de soi et l'assertivité
- ✓ Ne pas se remettre en cause soi mais ses comportements et ses tâches
- ✓ Formaliser sa zone de compétences et comment la faire évoluer

#### **Se remettre en question (soi face à soi)**

- ✓ Utiliser les outils de la PNL et du coaching à mon service
- ✓ La créativité comme source d'inspiration
- ✓ Se remettre en question (soi face à son mentor)
- ✓ Utiliser les techniques de l'effet-miroir
- ✓ Trouver « son mentor » et préparer son programme

#### **Se remettre en question (avec son équipe)**

- ✓ Utiliser les outils de la créativité en équipe
- ✓ Développer la cohésion et la performance collective
- ✓ Le benchmark à votre service

**Code :** A099

**En présentiel :**

**Durée :** 1 jour

**Prix :** 495 € HT

**Lieu :** Paris

### **Liste des dates :**

15 mars

17 mai

05 juillet

20 septembre

29 novembre

### **En distanciel :**

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

**Prix :** 390 € HT

### **Liste des dates :**

Avril : 12 après-midi

Juin : 14 matin

Octobre : 4 matin

Décembre : 9 après-midi

### **Public concerné :**

Tout collaborateur souhaitant développer sa capacité d'adaptation et évoluer

### **Intervenants :**

Développement personnel et efficacité professionnelle

### **Prérequis :**

Aucun

### **Techniques d'animation :**

Alternance de théorie et de pratique  
 Exercices individuels et collectifs  
 Retour d'expériences  
 Echanges  
 Mises en situation  
 Entraînements  
 Etudes de cas