

**DEVELOPPER SON POTENTIEL ET SA CREATIVITE****Public**

Toutes les personnes souhaitant faire un point, mieux se connaître et développer ses compétences professionnelles.

**Prérequis**

Cette formation ne nécessite pas de posséder de prérequis en amont, aucune connaissance particulière.

**Objectifs**

Identifier et hiérarchiser ses besoins - Se motiver sur ses objectifs personnels et professionnels - Développer son assertivité pour établir des relations constructives - Mettre en œuvre un comportement proactif pour avancer personnellement et professionnellement - Tirer parti de ses émotions

**Participants**

Jusqu'à 8 personnes

**Durée**

2 Jours (14 heures)

**Intra**

Dans vos locaux, selon vos disponibilités

**Inter**

Nous consulter

**Tarif**

1980 € HT

**PROGRAMME**

. Développer la satisfaction de ses besoins - Identifier ses besoins fondamentaux. - Reconnaître sa valeur intrinsèque. - Augmenter sa tolérance à la frustration. Exercice : Autodiagnostic de ses besoins et de leur priorisation ; analyse individualisée.

. Identifier ses motivations - Choisir ou subir ? - Savoir se motiver. - Atteindre ses objectifs personnels et professionnels.  
Exercice : Autodiagnostic des motivations. Analyse individualisée.

. Savoir analyser ses erreurs et ses succès - Savoir se responsabiliser face à ses erreurs. - Redéfinir les échecs - Identifier les causes de ses succès.  
Exercice : Évaluation des causes d'échecs et de réussites. Analyse individualisée.

. 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 DESC.  
Exercice : Autodiagnostic des attitudes de base. Exercices d'application de la méthode DESC. Mises en situation.

. Développer ses comportements proactifs - Identifier ses sphères - Être réactif ou proactif ? - Surmonter ses blocages personnels - Savoir s'autodéterminer en toute situation - Cesser de procrastiner.  
Exercice : Application des attitudes réactives et proactives. Mises en situation.

. Développer son potentiel émotif - Identifier son registre émotionnel. - Susciter des émotions dynamisantes - Gérer ses émotions désagréables - Savoir confronter ses pensées spontanées irrationnelles. Exercice : Autodiagnostic de ses émotions. Exercices de confrontation des émotions néfastes.

. Concevoir un plan d'action personnalisé - Concevoir des objectifs Smart. de progrès cognitifs et comportementaux. - Bâter son plan d'action personnel.  
Exercice : Rédaction d'un plan d'action personnel de développement de ses capacités. Analyse individualisée.

**Méthodes pédagogiques**

Formation participative, apports théoriques, échanges, Partage d'expériences, exercices d'application avec vidéos, mises en situation adaptés à l'activité des participants.

**Matériel pédagogique**

Vidéoprojecteur, livres, vidéos, photos.

**Intervenant**

Formateur expérimenté et spécialiste : management, communication, coaching, développement personnel

**Travaux pratiques**

Outils de diagnostic, Jeux de rôle basés sur des cas professionnels, tests, quiz, mises en situation pratiques et débriefing en groupe.

**Evaluation et validation**

L'évaluation des acquis se fait tout au long de la session au travers des multiples exercices à réaliser.  
Délivrance d'un certificat de réalisation

**Modalités d'accès**

Positionnement par une entreprise, par un gérant d'entreprise ou en direct si salarié(e) du particulier employeur.

**Délais d'accès :**

Au plus tard 7 jours avant la date de début de la formation.

**Support pédagogique :**

Remis aux stagiaires à l'issue de la formation : support de cours.

**Accessibilité handicap :** toutes nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap.

