

Booster son efficacité professionnelle/relationnelle par une meilleure connaissance de soi

## Objectifs

- Identifier ses ressources et ses moteurs
- Etre capable de gérer ses émotions et garder une attitude adaptée au contexte professionnel
- Etre capable d'adapter sa communication à la situation et à l'interlocuteur pour une plus grande efficacité professionnelle
- Etre capable de s'affirmer sans dominer, suggérer et être force de proposition

## Public

Toute personne ayant besoin de prendre un temps de recul pour découvrir son mode de fonctionnement et l'impact sur les autres, pour gagner en confiance en soi et faire évoluer sa communication interpersonnelle en vue de développer ses capacités professionnelles.

## Pré-requis

Aucun

## Programme

### 1/ Découvrir les moteurs d'énergie pour gagner en confiance et en efficacité

- Identifier ses moteurs – ce qui apporte plaisir et sens – dans son contexte professionnel pour s'épanouir pleinement et gagner en confiance (utilisation de la méthode SISEM pour définir son profil, ses moteurs et activités préférées)
- Etablir un plan d'action pour mieux nourrir ses moteurs dans son contexte professionnel

### 2/ Comprendre les émotions pour mieux les gérer et les utiliser positivement

- Identifier les 4 émotions de base et l'impact sur le comportement (liens entre Emotion/Pensée/Comportement)
- Apprendre à faire le lien entre émotions et besoins satisfaits ou non satisfaits
- Evaluer sa capacité à détecter ses émotions et celles des autres grâce au cadran de l'Intelligence Emotionnelle
- Découvrir ses pièges émotionnels et ses drivers (test des drivers, Taibi Khaler)

### 3/ Oser s'affirmer et développer un mode relationnel positif et constructif

- Savoir dire NON, affirmer ses choix, savoir formuler une critique sans dominer ni agresser (par la méthode DESC)
- Etablir un plan de développement personnel pour mieux communiquer et faire face aux situations délicates dans un contexte professionnel toujours en mouvement

### 4/ Optimiser ses ressources pour gagner en confiance et adopter la bonne posture

- Appréhender la notion de stress : analyser son niveau de stress et apprendre à réguler son stress
- Prendre conscience de ses forces et de l'image qu'on renvoie inconsciemment au travers d'exemples concrets

- Découvrir ses qualités, ses pièges grâce au Cadran d'Ofman et définir ses points de progression et ses « irritants »
- Savoir donner et recevoir les signes de reconnaissance (mises en situation)
- Recadrer et relativiser : savoir ressortir du positif de chaque situation, transformer les échecs en feedback

### 5/ S'appuyer sur ses ressources pour développer ses capacités relationnelles et un état d'esprit positif

- Trouver ses propres clés de la réussite et ancrer ses ressources
- Les techniques d'entraînement à la pensée positive
- Evaluer sa progression et mettre à jour son plan de développement personnel

## Méthodes pédagogiques

Apports théoriques, tests, cas pratiques et mise en situation pour développer la confiance en soi et son efficacité professionnelle (livret d'accompagnement)

## Suivi et évaluation des résultats

- Nombreux exercices et cas pratiques tout au long de la formation
- QCM de positionnement en entrée de formation
- QCM d'évaluation des acquis de fin pour évaluer l'atteinte des objectifs
- Document d'évaluation de satisfaction
- Certificat de réalisation individuel

## Tarif

Adhérent : 1 100€ HT (TVA 20%)

Non adhérent : 1 199€ HT (TVA 20%)

## Durée

2 journées de 09h00 à 17h30, soit 14 heures de formation + un accompagnement optionnel (sur demande)

## Intervenant(s)

Intervenant(e) spécialiste du sujet,

## Date(s)

SESSION 1

Booster son efficacité professionnelle/relationnelle par une meilleure connaissance de soi

**06 Déc 2024** 9:00 / 17:30

**05 Déc 2024** 9:00 / 17:30