

DEVELOPPEMENT PERSONNEL

- Pré requis** : Volonté de s'impliquer personnellement pour un meilleur développement personnel et professionnel
- Durée** : 14 heures
- Public visé** : Manager, cadre, chef de projet, assistante, technicien ou tout collaborateur qui a besoin de mieux comprendre et améliorer les relations humaines dans son travail.
- Modalité formation** : Présentiel

OBJECTIFS

- Maîtriser les outils de développement personnel
- Utiliser une communication assertive pour une meilleure affirmation de soi.

CONTENU DU PROGRAMME

- Identifier son système de croyance et de perception personnelle
- Vivre en accord avec ses motivations profondes et ses valeurs
- Elaborer des objectifs et plans d'actions personnels et/ou professionnels
- Connaître ses qualités et ses compétences pour augmenter sa conscience personnelle
- Définir estime de soi et confiance en soi
- Faire le point sur soi-même
- Cultiver son processus d'évolution personnelle
- S'impliquer dans la relation à soi-même
- Développer une position juste par rapport aux autres
- Reconnaître son importance et son unicité
- Pouvoir identifier les conflits et les gérer
- Reconnaître les rôles dans un conflit
- Identifier et gérer ses propres émotions
- Savoir dire non et garder une relation positive
- Neutraliser les sous-entendus dans un conflit par l'écoute active
- Développer la bienveillance
- Les exercices pratiques

MODALITES PEDAGOGIQUE

Pédagogie interactive :

- **Exposé théorique** :
 - Programmation Neuro Linguistique
 - Analyse Transactionnelle
 - Communication non violente
- **Cas pratiques** :
 - Jeux pédagogiques, Questionnaires-tests, études de cas (travail en groupe)
 - Applications pratiques d'Analyse Transactionnelle (travail individuel)

Tournez la page svp →

RÔLE DU FORMATEUR

Tous nos formateurs sont diplômés et spécialisés dans la formation professionnelle pour adultes.

- Propose un apport théorique et pratique
- S'adapte à la typologie du groupe (Attentes, motivations...)
- Jeux de Rôle

Notre démarche prend appui sur le vécu professionnel de chaque participant, elle évolue en fonction des besoins et des attentes de chacun.

MATERIEL UTILISE

Equipements, matériels et ressources pédagogiques utilisés seront adaptés aux objectifs de la formation

- Planning, déroulé pédagogique, programme, fiches
- Vidéo ou rétroprojecteur
- Supports de cours

Documents remis aux participants

- Moyens à disposition de l'apprenant
- Règlement Intérieur en début de session
- Descriptif détaillé de l'Actions de Formation
- Documents distribués tout le long de la formation
- Attestation de Formation à l'issue de la formation

NATURE DES TRAVAUX DEMANDES

- Questionnaires-tests
- Etudes de cas (Prise de parole, objectivité, verbal et non-verbal, ...)
- Jeux de Rôles

METHODE D'EVALUATION

Auto Evaluations et évaluations de l'action :

- Evaluation Diagnostique en début de session
- Evaluation Sommative en fin de session

MODALITES D'APPRECIATION DU DISPOSITIF

- Evaluation en fin de session dans le cadre de nos procédures assurance qualité
 - Evaluation par les participants de l'atteinte des objectifs de la formation et de l'animation