



Autonomie et responsabilité

Développer son potentiel

La vie professionnelle n'est pas un long fleuve tranquille jalonné d'opportunités qui se présentent d'elles-mêmes ! Il est nécessaire tout à la fois de prendre du recul, de développer certaines compétences, de cibler ses priorités, de prendre en compte l'environnement puis de bâtir avec créativité les plans d'actions qui y conduiront... Ce stage permet d'embrasser ce tout, complexe et déterminant.

Objectifs

- Identifier ses atouts et ses limites
- Découvrir son fonctionnement et comprendre celui des autres
- Définir des objectifs et des projets professionnels
- Bâtir des plans d'action et prendre l'initiative
- S'entraîner à l'autonomie et à l'argumentation
- Apprendre à dire "Non" et à gérer ses émotions pour ne plus être dévoré par les autres
- Oser anticiper pour s'affirmer

Contenu

Introduction

Objectif : Découvrir le module et partager les attentes

- Présenter le module, son déroulement et son calendrier
- Quiz de positionnement
- Les objectifs de la formation

Moi qui croyais me connaître !

Objectif : Mieux se connaître pour comprendre ses motivations, ses limites et les comportements des autres.

Nous utiliserons un des modèles de communication pour amener les participants à mieux se connaître, trouver et comprendre leurs potentiels et leurs limites, identifier leurs motivations et comprendre des comportements différents des leurs.

Mes projets

Objectif : Clarifier ses priorités et structurer des projets réalistes, créatifs et planifiés.

- A partir d'un premier travail sur la gestion du temps et des priorités les participants dessinent la carte mentale de leurs projets professionnels et personnels. Exercices de créativité pour aider les participants à penser "plus loin".
- La seconde partie de ce travail consiste à choisir ses priorités, à les échelonner dans le temps et à bâtir des plans d'actions réalistes et datés.

S'affirmer dans la réalisation de ses projets

Objectif : Développer assertivité et argumentation pour défendre ses projets avec assurance.

- L'assertivité nous permet d'aborder les réactions sous stress et les scénarios d'échec.
- Pour défendre leurs projets face aux autres, nous intégrons dans ce programme une séquence d'entraînement à l'argumentation et à la pratique du NON, respectueux et ferme.

Oser l'initiative

Objectif : Intégrer l'initiative au quotidien et devenir force de proposition.

La dernière étape de ce parcours, est une réflexion sur la façon d'intégrer "l'initiative" dans son quotidien, de devenir force de proposition, et d'utiliser les autres comme des partenaires, plutôt que de les voir comme des obstacles.

Conclusion

Tour de table, quiz de positionnement, évaluation à chaud et à froid

Le plus Pédagogique

En plus de la dimension développement personnel liée à l'acquisition d'outils pratiques, ce stage permet de travailler concrètement les projets des participants et de les faire évaluer et remodeler par le groupe

PUBLIC & PRÉREQUIS

Ce programme s'adresse aux Personnes qui veulent évoluer dans leur poste
En groupe de 5 à 8 personnes

DURÉE

2+2 jours

Présentiel – intra entreprise

TARIF Nous contacter

FORMATEUR

Formateur expérimenté, spécialisé en développement personnel

ACCESSIBILITÉ

<https://www.envoll.fr/pages/handicap>