

▶ Développement Personnel
 ▶ Formation Inter-entreprises



Optimiser ses ressources et s'affirmer

3 jours
 [21 heures]
 DPCO311

plan de cours disponible à l'adresse <http://www.adhara.fr/rh-dpco311.aspx>

OBJECTIF

A l'issue de cette formation, le participant sera capable de :

- Découvrir les bases et mécanismes de l'affirmation.
- Mieux gérer son trac, ses émotions.
- Gagner en aisance dans ses relations professionnelles.

PUBLIC

Toute personne souhaitant développer ses potentialités et s'affirmer sur le plan professionnel et personnel.

PÉDAGOGIE

La pédagogie est basée sur le principe de la dynamique de groupe avec alternance d'apports théoriques, de phases de réflexion et de confrontation d'expériences. Des exercices pratiques accompagnent les apports théoriques et permettent un entraînement concret.

RÔLE DU FORMATEUR

Le formateur est attentif à ce que chaque participant s'approprié méthodes et outils. Il pratique un accompagnement comportemental personnalisé à chaque apprenant par des méthodes d'écoute et de questionnement.

OUTILS UTILISÉS

selon les besoins de la formation

- Écoute active
- P.N.L. (programmation neuro-linguistique) et A.T. (analyse transactionnelle) Systémique (analyse des systèmes)
- Vidéo - jeux de rôles et analyse - Les jeux vidéos sont pris dans la pratique des personnes dans leurs vécus
- Télévision et caméra
- Un support de cours est distribué à chaque participant.

POINTS FORTS

Chaque participant recevra avant le stage un document sur lequel il précisera ses attentes. Ce document permettra au formateur d'orienter la formation en fonction des objectifs de chacun.

CONTENU

1 Découvrir les bases de l'affirmation et de l'aisance

▶ Développement Personnel
 ▶ Formation Inter-entreprises



Optimiser ses ressources et s'affirmer

3 jours
 [21 heures]
 DPCO311

plan de cours disponible à l'adresse <http://www.adhara.fr/rh-dpco311.aspx>

- > Comprendre les raisons qui nous empêchent parfois d'être affirmé ; ce qui nous prive de nos capacités.
- > Apprendre à "se programmer" pour gagner en affirmation, en confiance en soi, en mobilisation de ses ressources.
- > Savoir sortir de l'hésitation, savoir choisir, décider et agir.
- > Découvrir comment diminuer, mieux gérer la pression et le trac.

2 Maîtriser son mental

- > Changer et positiver l'image que l'on a de soi :
- > Interrompre mentalement les messages négatifs que l'on s'envoie (et que l'on envoie).
- > Reconnaître ses réussites et ses ressources. Prendre appui sur elles pour se convaincre de soi-même et s'affirmer.

3 Gérer ses émotions, ses actes

- > Découvrir l'impact de sa respiration, de ses postures corporelles, de sa voix sur ses propres émotions et sur la maîtrise de ses actes, de ses comportements.
- > Apprendre à utiliser sa respiration, ses postures et sa voix pour mieux gérer son trac, son stress, son impact sur les autres.

4 Accéder à ses ressources et à une attitude affirmée de plus en plus instantanément

- > Savoir se donner des déclencheurs pour accéder rapidement à ses ressources, à son affirmation, même dans des situations difficiles.