EXCELLENCE PERSONNELLE

Se développer, se mettre en action, évoluer

Formation
DEVELOPPER LA CONNAISSANCE DE SOI ET DES AUTRES

Vos besoins

Mieux se connaître pour être efficace et bien travailler avec les autres

Objectifs de la formation

Au terme de la formation les participants auront :

- Appris à reconnaître les différents profils de personnalité
- Compris leurs besoins, leur manière de communiquer, de se motiver et de prendre des décisions
- Développé des stratégies pour communiquer et travailler de façon efficace avec chacun de ces profils

Programme

- Auto diagnostiquer son style préférentiel selon différents outils
- Apprendre à mieux appréhender ses besoins et les interactions avec l'environnement

Méthodologie

Cette formation propose une interaction permanente entre la théorie, les mises en situation, les questionnaires, les exercices individuels ou de groupe.
Elle s'appuie fondamentalement sur la réalité, les expériences et la personnalité des participants.

Formation
S'AFFIRMER AU TRAVAIL

Vos besoins

Vous affirmer positivement, sans crainte ni agressivité dans les situations de tension quotidienne.

Objectifs de la formation

Au terme de la formation les participants :

- Auront identifié leurs comportements inefficaces
- Sauront réagir face à des comportements perturbateurs
- Sauront faire respecter leurs besoins

Programme

- Agir devant une attitude inadéquate (passivité, agressivité, manipulation)
- Prendre conscience de ses ressources
- Oser faire une demande, savoir dire non,
- Formuler une critique constructive et faire face aux critiques

Méthodologie

Cette formation propose une interaction permanente entre la théorie, les mises en situation, les questionnaires, les exercices individuels ou de groupe.
Elle s'appuie fondamentalement sur la réalité, les expériences et la personnalité des participants.

Formation
GERER SES EMOTIONS ET GAGNER EN EFFICACITE

Vos besoins

Comprendre le fonctionnement des émotions, identifier et exprimer le besoin sous jacent pour arriver à une meilleure efficacité personnelle

Objectifs de la formation

Au terme de la formation les participants auront :

- Compris l'importance de la compétence émotionnelle dans les relations professionnelles et personnelles
- Appris à développer leur conscience émotionnelle

Programme

- Apprendre à détecter les émotions et leur manifestation
- Comprendre les effets d'une gestion inefficace des émotions
- Comprendre les liens entre pensées, émotions, comportements et relations
- Apprendre à gérer ses émotions et à en faire un levier positif
- Faire face aux émotions de vos collègues, collaborateurs

Méthodologie

Cette formation propose une interaction permanente entre la théorie, les mises en situation, les questionnaires, les exercices individuels ou de groupe.
Elle s'appuie fondamentalement sur la réalité, les expériences et la personnalité des participants.

Formation
GAGNER EN ESTIME DE SOI ET REUSSIR

Vos besoins

Développer et cultiver votre estime de soi, vous accepter et vous dépasser

Objectifs de la formation

Au terme de la formation les participants auront :

- Compris les mécanismes de l'estime de soi et de la confiance en soi
- Intégré leur importance au niveau de la réussite personnelle et professionnelle
- Acquis quelques techniques et outils pour les développer

Programme

- Auto diagnostiquer son niveau d'estime de soi
- Cartographier les sphères où elle est plus forte, là où elle fait défaut
- Acquérir les techniques de base pour avoir confiance en soi et favoriser la confiance chez les autres
- Agir en définissant des buts en accord avec ses envies et valeurs

Méthodologie

Cette formation propose une interaction permanente entre la théorie, les mises en situation, les questionnaires, les exercices individuels ou de groupe.
Elle s'appuie fondamentalement sur la réalité, les expériences et la personnalité des participants.

Formation
INSUFFLER UNE ENERGIE POSITIVE AU TRAVAIL ET DANS SA VIE

Vos besoins

Développer ses capacités de résilience pour composer avec facilité et aisance avec les hautes et les bas de l'existence

Objectifs de la formation

Au terme de la formation les participants auront:

- Repris conscience de leur valeur personnelle pour rayonner
- Acquis quelques clés pour aborder les changements de façon sereine
- Acquis quelques techniques pour maintenir leur motivation et leur équilibre en situation de changement permanent

Programme

- Reprendre confiance en soi et reconnaître ses succès
- Développer des relations saines et authentiques
- Nourrir son optimisme
- Rester maître de ses réactions face aux évènements et gérer ses émotions
- Apprendre de ses échecs et en faire un levier de progression
- Donner du sens à sa vie et agir

Méthodologie

Cette formation propose une interaction permanente entre la théorie, les mises en situation, les questionnaires, les exercices individuels ou de groupe.
Elle s'appuie fondamentalement sur la réalité, les expériences et la personnalité des participants.

Formation
CONCILIER BIEN ÊTRE AU TRAVAIL ET OBJECTIFS

Vos besoins

Développer une culture de la qualité de vie et du respect, facteurs essentiel d'épanouissement et de performance pour l'organisation.

Objectifs de la formation

Au terme de la formation les participants :

- Auront élargi leur compréhension des besoins fondamentaux individuels.
- Sauront adapter les modes de management face aux enjeux sociétaux, économiques et humains
- Auront quelques clés pour améliorer le bien-être au travail

Programme

- Mieux identifier les modes de fonctionnement individuels
- Détecter les facteurs de risque
- Adapter les pratiques managériales en pleine conscience des enjeux pour l'individu et l'entreprise
- Favoriser l'autonomie au travail
- Coopération et implication dans les décisions des collaborateurs
- Maitriser le feed-back et l'écoute

Méthodologie

Interactions, mises en situation et apports d'un socle théorique sont au programme de cette journée de formation avec des exercices individuels et collectifs. Elle prend en compte la personnalité et l'expérience des participants.

Formation
REUSSIR SA MOBILITE PROFESSIONNELLE

Vos besoins

Définir un nouveau projet professionnel pour se redynamiser

Objectifs de la formation

Au terme de la formation les participants auront :

- Exploré leurs capacités et compétences
- Clarifié leurs besoins, leurs valeurs et leurs priorités
- Les clés pour définir un parcours professionnel en relation avec leurs motivations profondes et besoins

Programme

- Parcourir son bilan passé et prendre conscience de ses points forts
- Définir un état des lieux (motivations profondes, talent, besoins, compétences)
- Identifier ses choix de vie et contraintes de vie
- Se projeter dans un projet professionnel futur
- Définir les actions concrètes à mener pour le réaliser

Méthodologie

Cette formation propose une interaction permanente entre la théorie, les mises en situation, les questionnaires, les exercices individuels ou de groupe.
Elle s'appuie fondamentalement sur la réalité, les expériences et la personnalité des participants.

Formation
LA RETRAITE : CHANGEMENT DE VIE, NOUVEAUX HORIZONS

Vos besoins

Préparer cette nouvelle partie de votre vie en donnant la place à vos projets,
Identifier tous les atouts pour vous y épanouir et tracer de nouvelles perspectives de vie

Objectifs de la formation

Au terme de la formation les participants auront :

- Effectué un état des lieux par rapport aux différents axes de leur vie et l'orientation qu'ils souhaitent leur apporter
- Pris les résolutions et posé les choix nécessaires pour la suite
- Défini des pistes pour gérer ce changement de vie, ouvrir le cadre et cheminer vers un nouvel équilibre

Programme

- Gérer le changement que représente la retraite
- Prendre conscience de ses croyances
- Prendre de nouveaux repères, faire le point sur sa vie personnelle, sociale, sentimentale, familiale
- Développer et entretenir ses potentiels en sommeil
- Conserver une hygiène de vie, la valeur des rituels
- Cultiver une pensée positive et entretenir son capital social
- Exploiter les avancées des neurosciences
- "On en apprend tous les jours"

Méthodologie

Cette formation propose une interaction permanente entre la théorie, les mises en situation, les questionnaires, les exercices individuels ou de groupe.
Elle s'appuie fondamentalement sur la réalité, les expériences et la personnalité des participants.