

Stage pratique de 2 jour(s)
Réf : ADD

Participants

Toute personne souhaitant faire un point, mieux se connaître et développer ses compétences professionnelles.

Pré-requis

Aucune connaissance particulière.

Prix 2020 : 1450€ HT

Prix Blended Learning :
1750€ HT

Dates des sessions

AIX

06 mai 2020, 22 oct. 2020
03 déc. 2020

BORDEAUX

29 avr. 2020, 29 oct. 2020
17 déc. 2020

BRUXELLES

26 mar. 2020, 14 mai 2020
17 sep. 2020, 05 nov. 2020
17 déc. 2020

GRENOBLE

27 avr. 2020, 26 oct. 2020
21 déc. 2020

LILLE

23 avr. 2020, 22 oct. 2020
17 déc. 2020

LYON

20 avr. 2020, 19 oct. 2020
17 déc. 2020

MONTPELLIER

20 avr. 2020, 19 oct. 2020
17 déc. 2020

NANTES

27 avr. 2020, 26 oct. 2020
21 déc. 2020

ORLEANS

27 fév. 2020, 14 mai 2020
17 sep. 2020, 17 déc. 2020

PARIS

23 jan. 2020, 27 fév. 2020
23 avr. 2020, 14 mai 2020
23 juil. 2020, 27 août. 2020
17 sep. 2020, 22 oct. 2020
23 nov. 2020, 17 déc. 2020

RENNES

06 mai 2020, 22 oct. 2020
03 déc. 2020

SOPHIA-ANTIPOLIS

27 avr. 2020, 26 oct. 2020
21 déc. 2020

STRASBOURG

06 mai 2020, 22 oct. 2020
03 déc. 2020

TOULOUSE

30 jan. 2020, 29 avr. 2020
29 oct. 2020, 17 déc. 2020

TOURS

29 avr. 2020, 29 oct. 2020
17 déc. 2020

Être acteur de son développement

L'objectif principal de cette formation est de vous aider à devenir proactif pour développer vos capacités tant dans un contexte personnel que professionnel. Vous apprendrez à vous affirmer et à mieux utiliser votre potentiel émotif afin d'établir des relations constructives et atteindre vos objectifs.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Identifier et hiérarchiser ses besoins

Se motiver sur ses objectifs personnels et professionnels

Développer son assertivité pour établir des relations constructives

Mettre en œuvre un comportement proactif pour avancer personnellement et professionnellement

Tirer parti de ses émotions

1) Développer la satisfaction de ses besoins

2) Identifier ses motivations

3) Savoir analyser ses erreurs et ses succès

4) Développer l'affirmation de soi pour établir des relations constructives

5) Développer ses comportements proactifs

6) Développer son potentiel émotif

7) Concevoir un plan d'action personnalisé

Méthodes pédagogiques

Exposé interactif, tests d'autodiagnostic, exercices d'application, mises en situations, analyses individualisées.

Travaux pratiques

Nombreux autodiagnos, exercices d'application, mises en situations, analyses individualisées.

1) Développer la satisfaction de ses besoins

- Identifier ses besoins fondamentaux.
- Reconnaître sa valeur intrinsèque.
- Augmenter sa tolérance à la frustration.

Exercice

Autodiagnostic de ses besoins et de leur priorisation ; analyse individualisée.

2) Identifier ses motivations

- Choisir ou subir ?
- Savoir se motiver.
- Atteindre ses objectifs personnels et professionnels.

Exercice

Autodiagnostic des motivations. Analyse individualisée.

3) Savoir analyser ses erreurs et ses succès

- Savoir se responsabiliser face à ses erreurs.
- Redéfinir les échecs et en tirer profit.
- Identifier les causes de ses succès.

Exercice

Etude de cas. Evaluation des causes d'échecs et de réussites. Analyse individualisée.

4) Développer l'affirmation de soi pour établir des relations constructives

- Identifier les attitudes de base : assertivité, passivité, agressivité, manipulation.
- Combattre ses tendances néfastes.
- Savoir demander et obtenir.
- Oser dire non.
- Appliquer la méthode DESC.

Exercice

Autodiagnostic des attitudes de base. Exercices d'application de la méthode D.E.S.C. Mises en situation.

5) Développer ses comportements proactifs

- Identifier ses sphères : entre influence et préoccupations.
- Être réactif ou proactif ?
- Surmonter ses blocages personnels.
- Savoir s'autodéterminer en toutes situations.
- Cesser de procrastiner.

Exercice

Modalités d'évaluation

L'évaluation des acquis se fait tout au long de la session au travers des multiples exercices à réaliser (50 à 70% du temps).

Compétences du formateur

Les experts qui animent la formation sont des spécialistes des matières abordées. Ils ont été validés par nos équipes pédagogiques tant sur le plan des connaissances métiers que sur celui de la pédagogie, et ce pour chaque cours qu'ils enseignent. Ils ont au minimum cinq à dix années d'expérience dans leur domaine et occupent ou ont occupé des postes à responsabilité en entreprise.

Moyens pédagogiques et techniques

- Les moyens pédagogiques et les méthodes d'enseignement utilisés sont principalement : aides audiovisuelles, documentation et support de cours, exercices pratiques d'application et corrigés des exercices pour les stages pratiques, études de cas ou présentation de cas réels pour les séminaires de formation.
- A l'issue de chaque stage ou séminaire, ORSYS fournit aux participants un questionnaire d'évaluation du cours qui est ensuite analysé par nos équipes pédagogiques.
- Une feuille d'émargement par demi-journée de présence est fournie en fin de formation ainsi qu'une attestation de fin de formation si le stagiaire a bien assisté à la totalité de la session.

Exercices d'application des attitudes réactives et proactives. Mises en situation

6) Développer son potentiel émotif

- Identifier son registre émotionnel.
- Susciter des émotions dynamisantes.
- Gérer ses émotions désagréables : anxiété, peur, découragement...
- Savoir confronter ses pensées spontanées irrationnelles.

Exercice

Autodiagnostic de ses émotions. Exercices de confrontation des émotions néfastes.

7) Concevoir un plan d'action personnalisé

- Concevoir des objectifs SMART. de progrès cognitifs et comportementaux.
- Bâtir son plan d'action personnel de développement des capacités.

Exercice

Rédaction d'un plan d'action personnel de développement de ses capacités. Analyse individualisée.