

NOUVEAU !

AMÉLIORER LA CONNAISSANCE DE SOI

Affirmation de soi

Pratique

Inter-Entreprises

2 jours (14 h)

⇒ Calendrier page 61

Nantes (44)

750 € HT les 2 jours / pers

+ Frais de séminaire :

19 € HT par pers et par jour

Intra-Entreprise et Conseil

Sur demande

**Pour les adhérents de
OPCA DEFI : Tarif préférentiel**

**Pour recevoir le calendrier de formation,
une proposition sur-mesure**

**=> Contactez-nous au 02.28.01.15.32,
c.brule@formacom.fr
ou www.formacom.fr**

PUBLIC CONCERNÉ

Tout public

OBJECTIFS

- ◆ **AMÉLIORER** la connaissance de soi au profit de son évolution
- ◆ **IDENTIFIER** ses ressources et ses talents
- ◆ **REPÉRER** et prendre sa place dans l'entreprise
- ◆ **FAVORISER** la coopération bienveillante entre collègues

PROGRAMME DÉTAILLÉ

- ◆ **Partir d'un objectif professionnel**
 - Formuler ses objectifs professionnels, point de départ à la progression
 - Révéler son profil de personnalité, sa structure
 - Faire émerger ses talents
 - Apprécier son potentiel à sa juste valeur
 - Mieux connaître les autres
- ◆ **Identifier le potentiel à mobiliser**
 - Se positionner, délimiter et asseoir son territoire physique et psychique
 - Respecter celui de l'autre
 - Concevoir souhaits et perspectives
 - Reconnaître, prendre en compte et tenir ses valeurs
 - Évaluer le décalage entre son potentiel utilisé et utilisable
 - Dépasser ses freins personnels en sécurisant son positionnement
- ◆ **Expérimenter le changement**
 - Changer les angles de point de vue
 - Reconnaître les différentes phases de changements
 - Équilibrer sa posture physique, émotionnelle et intellectuelle
 - Se stabiliser, s'ancrer et se faire confiance afin de canaliser ses émotions
 - Se contraindre soi-même pour agir
 - Dire avec bienveillance, spontanément et justesse
 - entendre ce que l'autre dit pour ce que c'est

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

- ◆ Bases théoriques : Théorie de la clinique institutionnelle de François Tosquelles et Fernand Oury
- ◆ Approche par le mouvement afin de révéler l'impact du corps sur le mental et vis versa dans l'avancée de son travail professionnel et dans sa relation aux autres
- ◆ Les techniques d'animation sont basées sur une forte interaction entre le groupe et la formatrice
- ◆ Les apports théoriques sont ciblés en fonction des problématiques et des besoins pour progresser avec confiance ou débloquer une situation
- ◆ Les interventions s'appuient sur le vécu, les attentes et les problématiques concrètes des stagiaires pour structurer son positionnement en situation de travail.
- ◆ Les apports théoriques expliciteront les situations vécues et proposeront un autre regard
- ◆ Chaque participant repart avec un support pratique, une valise à outils de mouvements simples et efficaces à réutiliser chez soi ou au travail