

DYNAMISER SES RESSOURCES PERSONNELLES

MODULE 1 :

MIEUX SE CONNAITRE

- Autodiagnostic sur les injonctions
- L'égogramme
- Les valeurs professionnelles

LA COMMUNICATION

- Quel est votre style de contact humain ?
- Communiquer clairement
- Savoir écouter : les dix commandements
- L'art de dire non

COMPRENDRE SON FONCTIONNEMENT ET CELUI DES AUTRES

- Autodiagnostic de comportement
- Styles de comportement et styles de communication
- Les motivations
- Analyse des divers comportements possibles face à une situation
- Diagnostic des dominantes naturelles de chacun
- Choisir le comportement le mieux adapté aux différentes situations

LES RELATIONS SOCIALES

- La dépendance et l'autonomie
- Les formes de passivité
- Les stades d'accès à l'autonomie
- Les signes de reconnaissance

LA DEMARCHE DE PROGRES VERS L'EXCELLENCE

- Le besoin de changement
- Motivation et reconnaissance
- Se fixer des objectifs
- Les piliers de vie
- Les options de vie

MODULE 2

MIEUX SE CONNAITRE

- Quel est votre type d'organisation ?
- Développer sa créativité
- Quel est votre style d'exercice du pouvoir ?

OSER SON POTENTIEL

- Leadership
- Influencer l'autre positivement
- Affirmation de soi – test d'assertivité
- Prendre la parole en public
- Capacité à faire face au stress
- La gestion de ses émotions

LES VOIES DE L'EMERGENCE INDIVIDUELLE

- Ce qui nous empêche d'émerger
- Les différentes approches pour favoriser l'émergence
- Les différentes attitudes susceptibles de favoriser l'émergence

LA VIE DE GROUPE

- Les cycles de maturité d'un groupe
- Prévenir et gérer les conflits interpersonnels

DE LA COMPETENCE A LA PERFORMANCE

MON DIAGRAMME D'EVOLUTION

**DUREE DE LA FORMATION : 2 FOIS 2 JOURS
(ENVIRON 2 MOIS ENTRE LES 2 SESSIONS)**