

# ESTIME DE SOI : CULTIVEZ VOTRE POTENTIEL PROFESSIONNEL !

## PROGRAMME DÉTAILLÉ

### Apprendre à mieux vous connaître

- Quelles sont les bases de votre fonctionnement individuel ou collectif ?
- Clarifier vos ressources et motivations au travail, vos qualités, vos atouts, vos points à renforcer ?
- Identifier vos croyances positives pour développer votre dynamique personnelle.
- Savoir jouer sur les 4 leviers de l'intensité personnelle.

### Développer des relations positives avec votre environnement

- Développer une dynamique d'attention aux autres : agir sur votre pouvoir d'ambiance.
- Pratiquer l'écoute et l'empathie, savoir vous couper des personnes « négatives ».
- Augmenter votre pouvoir d'action par l'anticipation et le principe de responsabilité.
- Faire valoir votre point de vue et l'exprimer sans agressivité : définir et négocier vos objectifs avec assertivité, développer une argumentation positive : choix des mots, messages clés à faire passer, actions attendues en retour.
- Pratiquer le DESC et le SCORE.

### Renforcer votre autonomie personnelle et professionnelle

- Comprendre l'exigence attendue au plan personnel et au plan professionnel : le point sur les missions (actions entreprises, engagements démontrés, capacité à trancher pour prendre des décisions).
- Comment faire le point régulier sur vos compétences à cultiver : la technique de la boussole.

### Bâtir votre plan d'action en vue du suivi post-formation.

### Méthodes et moyens pédagogiques

- Nombreux ateliers permettant de révéler votre potentiel personnel.
- Mise en pratique immédiate post séminaire.

## OBJECTIFS DE FORMATION

Apprendre à mieux vous connaître.

Développer des relations positives avec votre environnement.

Renforcer votre autonomie personnelle et professionnelle.

Construire votre plan de coaching personnalisé.

## PUBLICS CONCERNÉS

Toute personne souhaitant renforcer sa confiance en elle pour développer son potentiel personnel.

## PRÉREQUIS

Aucun.

## DURÉE

2 jours ou 14 heures +

1 heure de suivi par visioconférence à 45 jours du séminaire.

## INTERVENANT

Consultant en Développement  
Personnel, certifié Master PNL, Sophrologue.

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

Tests d'évaluation avant/après.

Remise d'une attestation de fin de formation.