

DVP-14

ÊTRE ACTEUR DE SON DEVELOPPEMENT

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :

A l'issue de la formation, chaque participant devra mieux :

- 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

CONTENU DU PROGRAMME DE LA FORMATION :

- Développer la satisfaction de ses besoins
 - ✓ Identifier ses besoins fondamentaux.
 - ✓ Reconnaître sa valeur intrinsèque.
 - ✓ Augmenter sa tolérance à la frustration.
- Identifier ses motivations
 - ✓ Choisir ou subir ?
 - ✓ Savoir se motiver.
 - ✓ Atteindre ses objectifs personnels et professionnels.
- 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.
- 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.
- Développer ses comportements proactifs
 - ✓ Identifier ses sphères : entre influence et préoccupations.
 - ✓ Être réactif ou proactif ?
 - ✓ Surmonter ses blocages personnels.
 - ✓ Savoir s'autodéterminer en toute situation.
 - ✓ Cesser de procrastiner.

- **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.
- **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.

PUBLIC CONCERNE :

Tout le monde

DUREE DE LA FORMATION :

03 journées de 8 heures chacune

ANIMATEUR :

Formateur spécialisé avec longue expérience