

DVP-16

SURMONTER SES PEURS ET SA TIMIDITE POUR ETRE PLUS EFFICACE

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :

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

- Repérer ses croyances limitantes et déformantes
- Transformer ses émotions et états négatifs en prise de responsabilité, en aisance, en concordance
- Conforter sa personnalité et gagner en distance vis-à-vis de soi-même et des autres
- Développer des croyances ressources et des attitudes plus adaptées dans les situations ambiguës

CONTENU DU PROGRAMME DE LA FORMATION :

- **Identifier les freins mentaux : culpabilité, doute, peur, exigence**
 - ✓ Construction de la personnalité.
 - ✓ Origines des pensées limitantes.
 - ✓ Construction des facettes et des croyances.
 - ✓ Croyances et réalité : caducité.
- **Se distancier des pensées limitantes et de leurs conséquences émotionnelles**
 - ✓ De croyances limitantes à croyances ressources.
 - ✓ Limites et acceptation.
 - ✓ Impact du regard de l'autre sur soi.
 - ✓ Relation de bienveillance envers soi et les autres.
 - ✓ Protection et affirmation de soi : savoir dire non et lâcher prise.
- **Se libérer de la culpabilité et tendre vers un comportement responsable**
 - ✓ Culpabilité et divergences avec la honte, le regret et les remords.
 - ✓ Culpabilité et responsabilité.
 - ✓ Responsabilité et lucidité sur celle des autres.
 - ✓ De facette "du coupable" à facette "du responsable".
- **Passer du coupable au responsable**
 - ✓ Situations avec rôle de coupable dans le contexte professionnel.
 - ✓ Langage, états et émotions associés.

- **Identifier des phénomènes concrets entraînant peur, timidité et repli**
 - ✓ Situations émotionnelles : objectifs et schémas habituels.
 - ✓ Caractéristiques et appuis certains.
 - ✓ Rôles habituels et nouvelles manières de réagir face aux situations délicates.
 - ✓ Distance entre la situation et la réaction : détachement face à l'approbation/désapprobation d'autrui.
- **Renforcer sa personnalité et s'ouvrir en confiance vers l'extérieur**
 - ✓ Fluidité entre les facettes de votre personnalité.
 - ✓ Meilleur équilibre corps/émotion/esprit.
 - ✓ Confiance et potentiel, ressources et acquis.
 - ✓ Qualités, responsabilité et autonomie.
 - ✓ Réussites et développement de la confiance.

PUBLIC CONCERNE :

Toute personne désirant développer une posture bienveillante et mieux appréhender les situations difficiles.

DUREE DE LA FORMATION :

03 journées de 8 heures chacune

ANIMATEUR :

Formateur spécialisé avec longue expérience