

DVP-24

## 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.

### PUBLIC CONCERNE :

Toutes les personnes souhaitant faire un point, mieux se connaître et développer ses compétences professionnelles.

### DUREE DE LA FORMATION :

03 journées de 8 heures chacune

### ANIMATEUR :

Formateur spécialisé avec longue expérience