

## 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