

DVP-25

MIEUX SE CONNAITRE POUR DEVELOPPER SON POTENTIEL

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :

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

- Mieux connaître ses modes de fonctionnement, son potentiel et ses freins
- Développer son savoir être et son aisance relationnelle
- Accroître son intelligence émotionnelle et mieux gérer son stress
- Renforcer son efficacité en connectant ses sensations et sa créativité

CONTENU DU PROGRAMME DE LA FORMATION :

- **Connaître son potentiel et l'incarner au quotidien**
 - ✓ Identifier les bases et les causes de ses comportements.
 - ✓ Reconnaître son potentiel, ses ressources personnelles pour atteindre ses aspirations.
 - ✓ Appréhender ses limites, ses croyances et pensées négatives pour les dépasser.
 - ✓ Comprendre l'impact de sa vision du monde sur son quotidien, ses relations et sa vie.
- **Développer sa conscience de soi et de l'autre pour améliorer ses relations**
 - ✓ Sortir du jugement et de ses limitations.
 - ✓ Pratiquer la bienveillance tout en restant soi-même.
 - ✓ Affiner son ressenti pour améliorer sa compréhension de l'autre et faciliter le lien.
 - ✓ Développer son charisme pour s'ouvrir des opportunités.
- **Recourir à ses émotions pour intensifier son développement**
 - ✓ Découvrir et développer son cerveau émotionnel.
 - ✓ Prendre conscience de ses ressentis et de leur impact.
 - ✓ Comprendre les mécanismes du stress et de ses modes réactionnels.
 - ✓ S'approprier des outils concrets pour maîtriser ses émotions et son stress.

- **Renforcer ses capacités sensibles et créatives**
 - ✓ Comprendre la complémentarité et la richesse des hémisphères cérébraux.
 - ✓ Développer son ressenti, maîtriser sa sensibilité.
 - ✓ Exploiter son système sensitif et renforcer son efficacité.
 - ✓ Se réaliser tel que l'on est avec créativité.
- **Poursuivre son processus personnel d'adaptation sur le long terme**
 - ✓ Comprendre les 3 dimensions de l'être humain et ses interactions.
 - ✓ Intégrer une cohérence physique, mentale et émotionnelle à son processus d'évolution.
 - ✓ Ancrer de nouveaux automatismes pour perpétuer son développement sur le long terme.

PUBLIC CONCERNE

Toute personne souhaitant acquérir une connaissance de soi approfondie pour mieux progresser dans sa vie professionnelle et personnelle.

DUREE DE LA FORMATION

03 journées de 8 heures chacune

ANIMATEUR

Formateur spécialisé avec longue expérience