



FORMATIONS LONGUES

INITIATION



Ref. : 8953247

Durée :  
4 jours - 28 heures

Tarif :  
Salarié - Entreprise : 2260  
€ HT

Code Dokelio : 031407

# LE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL À L'APPUI DE VOTRE EFFICACITÉ

## Déployer ses ressources personnelles au quotidien

Gagner en efficacité professionnelle nécessite parfois de déployer ses propres ressources et de s'appuyer sur des techniques de développement personnel. C'est en précisant ses motivations, en développant son estime de soi, son assertivité et en améliorant la gestion de ses émotions que l'on peut gagner en flexibilité relationnelle et mieux se positionner dans sa fonction et dans son poste.

### OBJECTIFS

Améliorer sa communication et optimiser sa relation aux autres  
Développer son intelligence émotionnelle pour gagner en efficacité  
Augmenter sa confiance et son estime de soi pour être à l'aise dans son environnement professionnel

### EVALUATION

Les compétences visées par cette formation font l'objet d'une évaluation.

### POUR QUI ?

Tout collaborateur souhaitant gagner en efficacité professionnelle au quotidien

### PRÉREQUIS

Vouloir gagner en efficacité en développant ses capacités personnelles

### COMPÉTENCES ACQUISES

Mettre des outils de développement personnel au service de son efficacité professionnelle

### PARCOURS PÉDAGOGIQUE

E-quiz amont  
Présentiel  
E-quiz aval

### PROGRAMME

Module 1 - S'épanouir dans son travail

#### Accroître son potentiel en ayant une bonne connaissance de soi

- Se familiariser avec les notions d'estime de soi et de confiance en soi
- Prendre appui sur ses ressources pour progresser : rechercher ses valeurs, ses compétences et ses axes d'amélioration
- S'inscrire dans une progression à petits pas

Exercice d'application : élaboration de la synthèse de ses compétences et de ses axes de progrès en termes de savoir-faire et de savoir-être

#### Identifier ses moteurs pour mieux se positionner dans son poste

- Découvrir les critères de l'épanouissement professionnel
- Identifier ses motivations profondes
- Cibler ses activités professionnelles pour gagner en efficacité
- Apprendre à susciter la motivation chez soi et ses collaborateurs

Autodiagnostic : ses motivations profondes grâce à la méthode SISEM

Exercice d'application : sa motivation grâce aux niveaux logiques

#### S'engager vers la réussite grâce aux stratégies d'objectifs

- Analyser le point de départ en se posant les bonnes questions
- Découvrir les critères d'un objectif bien formulé
- Clarifier un objectif motivant et spécifique pour progresser rapidement
- Renforcer sa réussite avec la visualisation positive

Mise en situation : transformation d'un problème en solution

Plan d'action personnel



Organisme qualifié  
par l'ISQ-OPQF

Membre de la Fédération  
Les Acteurs de la Compétence

EFE FORMATION SAS - 35, rue du Louvre - 75002 PARIS  
Tél. : +33 (0)1 44 09 25 08 - e-mail : serviceclient@efe.fr  
Siret 412 806 960 0032



: élaboration de son plan d'action en fonction de ses axes de progrès  
Module 2 - Mieux communiquer avec les autres

### **Développer sa flexibilité relationnelle**

- Découvrir les critères d'une communication efficace
- Prendre conscience de ses filtres et de ses mécanismes inconscients
- S'adapter à son interlocuteur grâce à l'écoute, la reformulation et la synchronisation
- Comprendre différents points de vue en questionnant

Jeu pédagogique : résolution d'énigmes pour mettre en évidence les mécanismes inconscients et les modalités d'une bonne communication

Mise en situation : utilisation des outils d'écoute, de reformulation et de synchronisation

### **Gérer ses émotions pour plus d'efficacité**

- Comprendre comment se construit une émotion
- Identifier et transformer ses automatismes " limitants " en automatismes " aidants "
- Modifier ses états internes grâce à l'ancrage de ressources
- Acquérir des techniques de relaxation minute : respiration et médiation

Partage d'expériences : les comportements à modifier et apport des correctifs nécessaires

Exercices d'application : entraînements aux différents types de respiration pour installer une ressource supplémentaire

### **L'assertivité : une méthode pour gagner en confiance et en charisme**

- Pointer ses automatismes face à une situation stressante
- Faire face à une objection musclée
- Émettre une critique constructive

Exercice d'application : les différents outils de l'assertivité

Mise en situation : prise de parole devant le groupe pour améliorer sa posture et sa communication

## **INTERVENANTS**

Capucine BERLIET

Capucine BERLIET

## **MOYENS HUMAINS, TECHNIQUES ET PÉDAGOGIQUES**

Équipe pédagogique :

Un consultant expert de la thématique et une équipe pédagogique en support du stagiaire pour toute question en lien avec son parcours de formation.

Techniques pédagogiques :

Pédagogie participative mettant l'apprenant au cœur de l'apprentissage. Utilisation de techniques ludo-pédagogiques pour une meilleure appropriation. Ancrage facilité par une évaluation continue des connaissances au moyen d'outils digitaux et/ou de cas pratiques.

Ressources pédagogiques :

Un support de formation présentant l'essentiel des points vus durant la formation et proposant des éléments d'approfondissement est téléchargeable sur notre plateforme.

## **LIEUX ET DATES**

**À distance**

07 nov. au 15 déc. 2022

**Paris**

12 sept. au 20 oct. 2022

