

MIEUX SE CONNAÎTRE POUR RÉUSSIR SON EVOLUTION PROFESSIONNELLE

DP04

2 jours (14h) 1 390,00 €^{HT}

Objectifs

Cette formation Développement Personnel permet de développer une mentalité de réussite • Acquérir et maîtriser les outils permettant de renforcer et d'enrichir sa personnalité • Obtenir des récompenses satisfaisantes et du plaisir au quotidien • Se préparer au changement

Profil Stagiaire(s)

Cette formation Développement Personnel s'adresse aux personnes désireuses d'évoluer dans leur savoir-être en fonction de leurs missions professionnelles et de leurs objectifs

Pré-requis

Cette formation ne nécessite aucun pré-requis

Profil animateur(s)

cette formation Développement Personnel est animée par un spécialiste des relations interpersonnelles du travail



PROGRAMME

Identifier et comprendre les fondements de sa personnalité

Analyser et comprendre ce qui s'est passé de notre naissance à aujourd'hui

Identifier les différentes sources de la personnalité

Comprendre les racines profondes de nos conflits avec les autres, avec nous-même

Exercices : travaux de réflexion individuels et en sous-groupes ; auto-diagnostics ;

débriefings et échanges

Identifier et comprendre la structure de sa personnalité

Repérer la structure de la personnalité pour l'optimiser

Connaissance de soi, estime de soi, confiance en soi : comment ça fonctionne ?

Optimiser son environnement personnel et professionnel pour devenir plus efficace

Exercices : échanges en groupes ; auto-diagnostics

Mieux comprendre ses émotions pour mieux les maîtriser

Comprendre leur utilité et leurs conséquences sur nous et notre environnement

Réguler ses émotions, pensées et croyances pour optimiser son environnement personnel et professionnel

Exercices : travaux de réflexion individuels ; échanges en groupes

Identifier et comprendre son type de personnalité

Déterminer son type de personnalité

Comprendre les besoins de son type de personnalité pour redevenir efficace

Exercices : travaux de réflexion en binômes ; jeux de rôle et mises en situations sur les différents types de personnalité

Mieux communiquer avec son environnement professionnel

Comprendre et répondre aux besoins des différents types de personnalité

Adapter sa communication à chaque interlocuteur

Identifier les besoins essentiels communs à tout individu pour gagner en efficacité et en sérénité

Exercices : travaux de réflexion en binômes ; jeux de rôle et mises en situations sur les différents types de personnalité

Contactez-nous

Conseiller formation
09 88 66 10 00
inscriptions@demoss.fr

Nos sessions

13 - 14 sept. 2021 : Paris /
Bordeaux / Lille / Lyon / Marseille /
Nantes / Strasbourg / Toulouse / A
Distance

18 - 19 oct. 2021 : Paris / A
Distance

4 - 5 nov. 2021 : Paris / Bordeaux /
Lille / Lyon / Marseille / Nantes /
Strasbourg / Toulouse / A Distance

6 - 7 déc. 2021 : Paris / A Distance

MIEUX SE CONNAÎTRE POUR RÉUSSIR SON EVOLUTION PROFESSIONNELLE

DP04 2 jours (14h) 1 390,00 €^{HT}

Mettre en place son projet d'évolution

Comment changer ? Processus, conditions et gestion du changement

Se définir des objectifs ambitieux et réalistes

Créer sa dynamique de réussite

Exercice : rédiger ses objectifs et son plan de progrès

Complétez la formation avec les modules e-learning inclus :

- faire le point sur son assertivité

- gagner en assertivité : changer de regard sur soi

Méthode pédagogique

Pour les formations "A distance", elles sont réalisées avec un outil de visioconférence de type Teams ou Zoom selon les cas, permettant au formateur d'adapter sa pédagogie.

Retrouvez sur notre site internet toutes les précisions sur les sessions à distance ou les classes virtuelles.

Moyens pédagogiques et techniques de mise en œuvre

Nos formateurs DEMOS sont recrutés conformément aux spécifications mentionnées pour chaque formation. Ce sont des professionnels en activité et/ou des experts dans leur domaine.

Ils utilisent des méthodes et outils appropriés aux formations qu'ils dispensent et adaptent leur pédagogie au public accueilli.

Par ailleurs, nos centres de formation DEMOS sont tous équipés :

- Salles de formation lumineuses, spacieuses, design, ergonomiques, mobiles et équipées d'écrans plasma, de PC portables/fixes si nécessaire à la formation suivie.
- Accès au wifi haut débit sur l'ensemble des lieux
- Espace de co-learning et webcorners
- Cafés, collations et rafraîchissement sont offerts

Et tous sont accessibles aux personnes à mobilité réduite

Le dispositif de suivi et d'évaluation

Pour assurer un suivi individuel, Demos a mis en place 2 types d'évaluation :

- Des évaluations des acquis en cours et en fin de formation

Elles peuvent être faites de différente manière selon le contenu de la formation suivie :

Quiz, exercice pratique, étude de cas, jeu de rôles, mise en situation, soutenance devant un jury pour les formations à finalité certifiante.

- Une évaluation de la satisfaction de chaque stagiaire est réalisée en ligne. Cette évaluation est complétée par l'appréciation du formateur à l'issue de chaque session.