



adhénia formation

6 Bvd SALTGOURDE
PARC TERTIAIRE DU GOLF
24430 MARSAC SUR L'ISLE
T. 05 53 45 85 70
www.adhenia-formation.fr



FORMATIONS

COMPLÉMENTAIRES

- Accompagnement au changement
- Augmenter son efficacité professionnelle
- Communiquer avec aisance en situation difficile
- Développer sa mémoire
- Développer son aisance relationnelle et sa capacité à mieux communiquer
- Établir une communication et des relations positives
- Gérer la violence en milieu médical
- Gérer la violence et l'agressivité dans le secteur Public
- Gérer ses émotions
- Gestion des conflits et de l'agressivité
- La communication bienveillante
- La gestion du stress
- L'accompagnement à la gestion du stress
- Mieux communiquer avec la PNL
- Optimiser ses ressources et s'affirmer
- Préparer sa retraite
- Savoir concilier vie privée et vie professionnelle
- Se connaître pour mieux communiquer
- S'initier aux outils de communication

PROGRAMME DE FORMATION DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

▲ Développer la confiance et l'estime de soi

Durée : 2 jours soit 14 heures

Objectifs

A l'issue de cette formation, le participant sera capable de :

- Mieux se connaître et s'accepter.
- Exposer ses difficultés et définir des objectifs de progression.
- Identifier ses comportements dans des situations ou des relations tendues.
- S'entraîner à gérer les difficultés.
- Développer la confiance en soi, l'aisance relationnelle, la gestion des émotions.
- Définir un plan d'évolution personnelle.

Participant

Toute personne souhaitant développer sa confiance en elle, son aisance relationnelle et la gestion de ses émotions.

Méthodes et supports pédagogiques

La pédagogie est basée sur le principe de la dynamique de l'échange avec alternance d'apports théoriques, de phases de réflexion et de confrontation d'expériences.

Des exercices pratiques accompagnent les apports théoriques et permettent un entraînement concret.

Ecoute active, PNL, AT, tests pour mieux se connaître, exercices de relaxation pour gérer son stress et gagner en confiance, fréquence cardiaque etc...

PROGRAMME DÉTAILLÉ

1. DÉCOUVRIR LES BASES DE L'AFFIRMATION ET DE L'AISANCE

- | Recherche des difficultés rencontrées par chaque personne
- | Identification des ressources personnelles de chacun
- | Identifier les principales caractéristiques de sa personnalité
- | Les notions de base de la communication
- | Changer en utilisant les niveaux logiques
- | Identifier ses croyances limitantes (injonctions)
- | Définition d'un objectif de progrès et motivation sur cet objectif
- | Évaluation à chaud de la journée

2. MAÎTRISER SON MENTAL ET GÉRER SES ÉMOTIONS

- | Identifier ses scénarios de réussite
- | Les émotions personnelles et celles des autres, les identifier, les canaliser
- | Faire et recevoir des compliments
- | Progression de mises en situation en relation avec les difficultés exposées : prise de parole face au groupe, exercices puis jeux de rôles
- | Exercices simples de relaxation et de gestion du stress
- | Définition d'un objectif de progrès et motivation sur cet objectif



adhénia formation

6 Bvd SALTGOURDE
PARC TERTIAIRE DU GOLF
24430 MARSAC SUR L'ISLE
T. 05 53 45 85 70
www.adhenia-formation.fr



3. ACCÉDER À SES RESSOURCES ET À UNE ATTITUDE AFFIRMÉE

- | Retour d'expérience et analyse des réussites ou des difficultés rencontrées. Apports et entraînements en conséquence
 - | Le concept d'assertivité
 - | Exercices et jeux de rôles
 - | Retrouver des états « ressources » par les techniques de visualisation
 - | Définition d'un plan d'évolution personnelle et motivation sur ce plan
 - | Évaluation à chaud de la formation
-