



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 la confiance et l'estime de soi
- Développer sa mémoire
- Développer son aisance relationnelle et sa capacité à mieux communiquer
- Etablir 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
- 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

## Optimiser ses ressources et s'affirmer

**Durée :** 2 jours soit 14 heures

### Objectifs

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

- Découvrir les bases et mécanismes de l'affirmation.
- Gérer son trac, ses émotions.
- Gagner en aisance dans ses relations professionnelles et personnelles.

### Participant

Toute personne souhaitant développer ses potentialités et s'affirmer sur le plan professionnel et personnel.

### Méthodes et supports pédagogiques

La pédagogie est basée sur le principe de la dynamique de groupe 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.

## PROGRAMME DÉTAILLÉ

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

- | Comprendre les raisons qui nous empêchent parfois d'être affirmé ; ce qui nous prive de nos capacités
- | Apprendre à «se programmer» pour gagner en affirmation, en confiance en soi, en mobilisation de ses ressources
- | Savoir sortir de l'hésitation, savoir choisir, décider et agir
- | Découvrir comment diminuer, mieux gérer la pression et le trac

### 2. MAÎTRISER SON MENTAL

- | Changer et positiver l'image que l'on a de soi :
- | Interrompre mentalement les messages négatifs que l'on s'envoie (et que l'on envoie)
- | Reconnaître ses réussites et ses ressources. Prendre appui sur elles pour se convaincre de soi-même et s'affirmer

### 3. GÉRER SES ÉMOTIONS, SES ACTES

- | Découvrir l'impact de sa respiration, de ses postures corporelles, de sa voix sur ses propres émotions et sur la maîtrise de ses actes, de ses comportements
- | Apprendre à utiliser sa respiration, ses postures et sa voix pour mieux gérer son trac, son stress, son impact sur les autres

### 4. ACCÉDER À SES RESSOURCES ET À UNE ATTITUDE AFFIRMÉE DE PLUS EN PLUS INSTANTANÉMENT

- | Savoir se donner des déclencheurs pour accéder rapidement à ses ressources, à son affirmation, même dans des situations difficiles