

Explorer sa personnalité et savoir la mettre en valeur

Connaissance de soi

Ref. SR  2 jours



Objectifs

- Cadrer son profil de personnalité pour l'adapter en milieu professionnel.
- Découvrir certaines zones non encore explorées de sa personnalité.
- Identifier l'impact de sa personnalité sur son entourage : avoir des repères pour décrypter les réactions d'autrui au quotidien.
- Renforcer ses atouts et développer son potentiel d'épanouissement personnel.
- Comprendre les ressorts pour se construire un ascendant personnel.



Pédagogie

- Séminaire basé sur l'implication des personnes dans leur volonté de progresser.
- Un travail d'investigation profond est conduit sur le potentiel d'action des participants.
- Le stage est mobilisateur : chacun trouvera, grâce au "feed-back" des participants et de l'animateur, les jeux et l'exploitation d'outils simples et pratiques, des pistes de solution pour cheminer vers davantage d'assurance personnelle.
- Remise d'un dossier de stage.



Pré-requis

Etre demandeur personnellement de cette formation.



Public concerné

Tout public.



Préparation

3 semaines avant le stage chaque participant reçoit un questionnaire référentiel de compétences permettant de s'auto évaluer et d'identifier ses axes de perfectionnement.



Et ensuite...

Suivi en situation :

- 3 entretiens téléphoniques d'1 heure, avec un formateur, répartis sur 3 mois
 - Ou 2 heures d'entretien en face à face
- Tarif du suivi : 340 € HT

Stages complémentaires :

- Prendre de l'assurance dans sa vie professionnelle.
- Renforcer son assertivité.



Programme

Découvrir son profil

- Réalisation du profil de personnalité par l'approche PNL.
- Différenciation entre potentiel et puissance d'action.
- Les ingrédients de l'ascendant personnel.
- Les 4 zones de soi.

Les déterminants de sa personnalité

- Nos croyances, nos valeurs.
- Nos besoins, désirs, aspirations.
- Nos mécanismes de défense.

Fortifier ses valeurs

- Prendre conscience de ses valeurs identitaires.
- Identifier ses valeurs non exprimées.
- Quelles valeurs renforcer en soi pour densifier son capital confiance ?
- Construire un concept de soi solide.

Identifier les freins du développement

- Neutraliser ses croyances inhibantes.
- Identifier ses émotions véritables.
- Référence interne / référence externe.
- Aller à la rencontre de l'imaginaire et stimuler ses capacités d'initiative et d'improvisation.
- Retrouver le plaisir d'être et augmenter son potentiel d'action.

Aller vers de nouvelles expériences et leur donner du sens

- Diriger sa pensée vers ses buts.
- Analyser les inconnus et se préparer à les intégrer.
- Adopter une stratégie de pro-action.

Transformer son ascendant personnel en leadership

- Acquérir un pouvoir tout en déjouant les pièges.
- Se construire une réelle compétence.
- Développer des réseaux professionnels et relationnels.
- Communiquer avec authenticité.