

Affirmation de soi

Vous souhaitez identifier et re-mobiliser vos ressources personnelles pour réinvestir votre environnement.

Les objectifs prioritaires.

Se connaître mieux en qualité de personne unique.

Se rassurer sur son expérience, son savoir-faire et son savoir être.

Oser s'exposer et transformer les obstacles en occasion de progresser.

Les outils pédagogiques.

Exercices de co-coaching pour l'écoute de soi et de l'autre.

Jeux relationnels permettant une expérience d'expression de soi et une prise de conscience.

Exploration par l'improvisation de situations de blocage vécues et recherche d'ajustements.

Durée de référence (hors personnalisation).

2 jours

Notre approche pédagogique.

1 Une attitude d'ouverture.

- Communiquer.
- Pour utiliser mon potentiel et aller au-delà.
- Pour découvrir l'autre.
- Pour vivre ma fonction pleinement.
- Pour être en cohérence avec mon environnement professionnel.

2 L'engagement dans la relation à soi et à l'autre.

- Identification des moyens utilisés instinctivement dans une situation difficile.
- Prise de conscience de mon mécanisme relationnel: système des croyances / visions.
- Etat des lieux de ma motivation : ressources motrices internes ou externes.
- Ajustement de l'utilisation de mes ressources.
- Attitude positive.

3 La gestion des situations déstabilisantes et fragilisantes.

- Identification de ma zone de confort et de ma zone d'effort.
- Préalables pour écouter et transmettre une information ou une demande efficacement.
- Affirmation de ma présence.
- Développement de mes compétences à l'oral.
- Anticipation et préparation aux situations conflictuelles.
- Entraînement à l'adaptation.

4 La revue des pratiques et l'autonomie.

- Observation des attitudes et ressentis sur le terrain.
- Evaluation de mon degré de souplesse, de solidité, de motivation et de vulnérabilité dans une situation de changement.
- Premier bilan de ma progression personnelle et validation d'une demande objective.
- Réajustements adaptés selon mon propre plan d'action.

Nos consultants :

Les intervenants que nous mobilisons pour votre projet justifient d'un parcours en entreprise et d'une connaissance opérationnelle des problématiques qui sont les vôtres.

Notre méthodologie INTRA:

Sur-mesure : nos formations intra-entreprises s'entendent comme la personnalisation des socles pédagogiques présentés par nos fiches-programmes.

Synergie créativité pédagogique - expertise métier : nous concevons notre métier comme la combinaison entre expertise et créativité pédagogique. Notre organisation en mode projet entre les consultants et le bureau d'ingénierie vous garantit une approche différente, l'utilisation des outils pédagogiques les plus pertinents (vidéos, serious games, e-learning, etc.) et ce, en phase avec vos exigences «temps - budget».

Etre évalué selon vos critères : il nous semble légitime d'être évalué selon vos critères. Cette évaluation commence par l'identification de vos critères opérationnels attendus au terme de la formation. ARPEGE vous propose une solution en ligne d'évaluation des formations.