

# FORMATION DÉVELOPPEMENT PERSONNEL : INITIATION

## POURQUOI CETTE FORMATION ?

Le développement personnel vous amène à trouver en vous des ressources insoupçonnées pour vos vies personnelle et professionnelle. Voici vos objectifs :

- Développer sa connaissance de soi pour pouvoir agir sur son environnement
- Se fixer des objectifs personnels et/ou professionnels et définir ses ressources pour les atteindre
- Mettre en place des outils communicationnels pour mieux interagir avec l'autre



## AU PROGRAMME :

### Avant de me lancer

- Apprenez à vous débarrasser de tous vos a priori
- Découvrez la discipline sous sa meilleure forme
- Familiarisez-vous avec les connaissances de la Connaissance de Soi

### Je m'échauffe

- Découvrez votre météo personnelle et sa signification
- Commencez à vous connaître grâce à un exercice pratique pour débiter
- Apprenez l'utilité de cet exercice et la reconnaissance de vos sentiments négatifs

### Je fais mon bilan

- Découvrez par quelles petites voix intérieures vous êtes influencé(e)s ?
- Apprenez à vous détacher de ces injonctions
- Familiarisez-vous avec l'abandon des habitudes qui paraissent anodines

### Je fais mes exercices

- Fixez vous des objectifs et ajustez avec les niveaux logiques de Dilts
- Mettez en pratique cet exercice dans ma vie personnelle et professionnelle
- Apprenez à vous définir un objectif SMART et entraînez-vous grâce à un cas pratique

### Je joue collectif

- Changez votre perception des choses et faites évoluer votre environnement
- Réfléchissez à une meilleure façon de communiquer en découvrant l'assertivité, l'écoute active, la communication non violente, le lâcher-prise
- Perfectionnez votre connaissance de moi grâce aux autres et à l'exercice de la fenêtre de Johari

### Sur la ligne d'arrivée

- Excellez dans les connaissances et la mise en pratique de mieux vous connaître
- Entraînez-vous en mettant au défi vos collègues en duel !
- Validez votre formation grâce aux compétences acquises
- Obtenez votre certificat en remportant le challenge final !

Une formation disponible aux formats :



DÉVELOPPEMENT &  
PERFORMANCE

skillsday

## COMMENT ÇA SE PASSE ?



### VIVE LE MICRO-LEARNING !

6 modules pour une durée totale  
de 40 minutes.



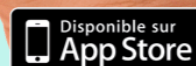
### VIVE L'HUMAIN !

Ajoutez des modalités à votre  
formation digitale : coaching à  
distance, temps en salle et plus.



### VIVE LA MIXITÉ !

Cours, vidéos, quiz, mises en  
situation, challenges et plus.



## Les plus des formations Skillsday :



Formations  
personnalisables



Documents  
téléchargeables



Mises à jour  
régulières



Certificats  
nominatifs