

FORMATION DÉVELOPPEMENT PERSONNEL : MIEUX VOUS CONNAÎTRE

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

- Je me débarrasse de tous mes a priori

Je m'échauffe

- Je découvre ma météo personnelle

Je fais mon bilan

- Par quelles petites voix intérieures suis-je influencé(e) ?
- J'apprends à me détacher de ces injonctions

Je fais mes exercices

- Je fixe mes objectifs et je les ajuste avec les niveaux logiques de Dilts
- Je mets en pratique cet exercice dans ma vie personnelle et professionnelle

Je joue collectif

- En changeant ma perception des choses, je fais évoluer mon environnement
- Je réfléchis à une meilleure façon de communiquer en découvrant l'assertivité, l'écoute active, la communication non violente, le lâcher-prise
- Je perfectionne ma connaissance de moi grâce aux autres et à l'exercice de la fenêtre de Johari

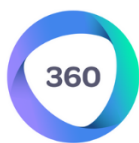
Sur la ligne d'arrivée

- Je vérifie mes acquis et j'obtiens mon certificat

Je vais plus loin

- Je retrouve d'autres exercices dans les fiches mémo téléchargeables : la ligne de vie, l'ikagai, la to-be list...

Une formation disponible aux formats :



COMMENT ÇA SE PASSE ?



VIVE LE MICRO-LEARNING !

7 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