

ÉPANOUISSEMENT ET EFFICACITÉ PERSONNEL

Trois mots qui en cachent bien d'autres en filigrane : affirmation de soi, apprendre à se connaître, faire de votre différence une force, avoir confiance en soi...

En fait cette formation est une manière simple, intelligente et sereine d'apprendre à tirer le meilleur parti de soi-même tout en bénéficiant du soutien d'un accompagnement.

AUGMENTER SON POTENTIEL

Dans le contexte actuel, ce que l'entreprise demande le plus à chacun de ses membres, responsables ou collaborateurs, c'est de savoir mobiliser ses ressources pour faire face aux situations les plus diverses et atteindre ses objectifs professionnels.

Or, pour certains, des capacités personnelles d'affirmation de soi et d'initiative demeurent inexploitées et entraînent, de ce fait, des attitudes de blocage ou des conduites d'échec. Se réapproprier son potentiel, identifier ses atouts et surmonter ses inhibitions, permet de fortifier la confiance en soi et d'agir avec davantage d'aisance dans son contexte professionnel.

Formation sur mesure.

Atelier en groupe restreint.

Séances individuelles.

DURÉE : variable selon vos attentes et le devis

À QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION

* Toutes personnes dont la fonction professionnelle implique une connaissance approfondie d'elles-mêmes et une meilleure utilisation de leurs potentialités.

* Toutes les professions du Relationnel et de la Communication

- Gérant entreprise, société, cabinet, chef de groupes ou d'équipes, commerciaux, chargés de relations publiques, avocats, managers, cadres supérieurs, Collectivités locales, Agence de Conseil, Rédaction Presse en entreprise, Responsable de Com, DRH, Chargé de production audiovisuelle ou de direction artistique...

* Toute personne souhaite se donner les moyens d'exprimer au mieux son potentiel, en accord avec ses motivations profondes, dans un contexte personnel et/ou professionnel

Ex : dans le monde de l'entreprise, des professions libérales, du sport, de la création artistique ou encore dans l'exercice de responsabilités politiques et sociales...

DOMAINES D'INTERVENTION – SITUATION ABORDEES

Apprendre à se faire confiance | Oser mettre en œuvre un projet | Clarifier ses problématiques | Comprendre ses difficultés relationnelles | Apprendre à sortir d'un conflit destructeur | Mieux écouter son corps et ses sensations | Gagner en autonomie (rapport à votre entourage, votre passé...) | Gérer son stress | Libérer ses émotions | Prendre du recul | Changer de métier | Mieux se positionner dans sa vie | Retrouver une certaine cohérence avec ses valeurs | Passer un cap difficile | Sortir de la culpabilité...

OBJECTIFS DE CETTE FORMATION

Cette formation répond à la volonté de chacun de gérer les appréhensions et le "mal-être" liés à leurs fonctions, leur poste, leurs collègues ou leurs supérieurs. Elle leur permettra de prendre conscience, d'identifier et d'agir sur les blocages professionnels. Mais aussi de trouver des solutions qu'il leur appartiendra d'appliquer afin de participer ainsi pleinement à la vie de leur entreprise.

LES CLEFS DE SON BIEN-ETRE PERSONNEL, DONC PROFESSIONNEL

* Estime de soi > Affirmation de soi > Confiance en soi > Réalisation de soi > Epanouissement.

- Développer la confiance en soi et en son potentiel : stop à l'auto – jugement et l'auto - censure
- Vaincre ses peurs en gérant ses freins
- Lâcher prise face à ses a-prioris, ses préjugés et ses croyances inappropriées
- Affronter ses peurs face à une promotion, peur de ne pas être à la hauteur, peur de l'échec
- Savoir Oser en Dosant et justifier le "non"
- Prendre le changement comme une chance
- Affirmation de soi valorisante des tiers
- Trouver sa place au sein d'une organisation

Vous serez en mesure de :

- Identifier son mode de fonctionnement personnel et ses atouts inexploités.
- Libérer ses capacités d'analyse, d'expression et de réaction face aux situations rencontrées.
- Acquérir les instruments nécessaires au dépassement des difficultés rencontrées avec les autres et soi-même dans le quotidien.

LES PLUS DE CETTE FORMATION

- La démarche suppose une réelle volonté de progression de chaque participant.
- Elle fait appel à plusieurs approches du développement personnel.
- Elle respecte l'individualité et la différence de chacun.
- Contact préalable avec l'intervenant.
- Entretiens téléphoniques possibles après la formation.

- Simulations d'exposés devant le groupe à partir de sujets habituellement traités par les participants
- Diagnostic des points forts et des points à améliorer ; établissement d'un plan individuel de progrès.
- Travail « à la carte » en fonction des besoins de chaque participant.
- Apports et conseils personnalisés.
- Utilisation de la vidéo : de nombreuses mises en situation filmées.
- Les conseils d'un comédien professionnel et d'un coach
- Individuel ou Groupes limités à 12 participants pour plus d'interactions
- Exercices personnels ou en groupe ; Improvisation ; étude de cas selon vos attentes

PROGRAMME DE CETTE FORMATION

ÉTAPE 1 :

INTRODUCTION

- État des lieux / diagnostic de la situation présente
- Validation d'un objectif / évaluation des conditions de réalisation
- Élaboration d'un « contrat »

DÉCOUVERTE ET ÉPANOUISSEMENT PERSONNEL

- * Maîtriser les 7 outils indispensables du comédien en Expression Personnelle : Respiration – Attitude – Voix – Articulation – Phrasé Silence - Regard
- * Apprendre à développer, harmoniser et Valoriser vos ressources
- * Être en harmonie entre corps et esprit, entre vos deux hémisphères du cerveau : la raison et l'affectif
- * Dompter le Stress
- * Apprendre à vivre ses émotions, y compris les négatives :
 - connaître sa palette émotionnelle et accepter ses émotions
 - comprendre sa sensibilité et donc sa personnalité (la belle fusion de vos qualités et défauts qui vous rend unique),
 - savoir accompagner ses émotions au quotidien
 - valoriser les émotions difficiles et pourtant positives lorsque l'on sait comment dompter le trac incontournable , une montée d'adrénaline naturelle et normale.
- résoudre vos conflits d'émotions et donc mieux comprendre l'autre
- vous accepter avec votre singularité et donc serez plus disponible pour l'autre
- savoir imposer votre style, votre marque personnelle comme valeur ajoutée
- * Afin de pouvoir :
 - exister à part entière dans son travail et sa vie

- être responsable dans son travail (ou vie privée) en maîtrisant son cursus émotionnel
- conjuguer Autorité et Consensus : c'est-à-dire tisser intelligemment Prise de décision, de position avec adaptabilité, flexibilité.

ÉTAPE 2 :

OPTIMISER SON EFFICACITÉ PERSONNELLE

- Examen de ses mécanismes de fonctionnement : raisonnements, associations, croyances, limites, blocages.
- Exploration des types de pouvoir qu'on exerce sur autrui et du pouvoir qu'autrui exerce sur nous.
- Clarification de ses rapports aux règles, aux interdits, et reconnaissance de sa marge d'initiative.
- Découverte de la capacité libératrice de la prise de conscience personnelle.

- L'intervention orale à l'improviste : technique de rassemblement de ses idées, fluidité mentale, canevas express.
- Repères pour prendre une décision difficile ; faire un vrai choix engageant son action face aux autres.

- Ajustement de l'objectif
- Appel aux ressources
- Identification des freins, des limites
- Émergence et élaboration des solutions en accord avec les résultats attendus
- Cohésion interne - Alignement sur les valeurs, l'identité, la mission
- Consolidation des résultats

- Entretenir une bonne respiration abdominale : après l'étape où le corps découvre cette respiration , vient l'étape de l'intégration pour que le corps à terme utilise cette respiration instinctivement