

SE COACHER SOI MEME POUR S'ADAPTER AU CHANGEMENT



PUBLIC CONCERNE

Manager, manager coach, cadre, manager de proximité et technicien

PRE-REQUIS

Aucun

DUREE

3 jours

MODALITES

3 séances de 7 heures de cours

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Exprimer ses qualités et compétences
- Agir avec flexibilité plus que par contrainte
- Diminuer sa résistance au changement
- Mobiliser son énergie de façon constructive
- S'adapter au contexte en fonction de ses enjeux
- Résoudre ses hésitations personnelles
- Maintenir le développement continu de ses compétences

PROGRAMME

1. Rester maître de ses réactions face aux événements pour mieux rebondir

- Décoder ses émotions et les canaliser
- Orienter ses pensées et sa réflexion de façon constructive

2. Puiser son énergie là où elle se trouve

- S'appuyer sur ses motivations intrinsèques
- Disposer d'une boussole pour guider ses choix et ses actions
- Aligner ses efforts quotidiens dans une perspective d'avenir

3. Construire pas à pas ses objectifs de manière constructive et créative

- Dessiner ses objectifs de manière constructive et créative
- Mettre ses ressources au profit de sa réussite

- Cerner ses limites à ne pas dépasser dans le flot de l'action
- S'ouvrir à de nouveaux potentiels

4. Se dégager de ses propres freins

- Déjouer les sentiments d'échecs et les peurs
- Prendre conscience des représentations qui restreignent la capacité d'action

5. Se voir sous un nouveau jour

- S'ouvrir à plus de clémence envers soi-même
- S'autoriser à « se rêver » tel(le) que l'on souhaite devenir

6. Se montrer tel que l'on veut être vu

- Oser des masques plus transparents
- Eclairer ce que précisément les autres ne voient pas



METHODES PEDAGOGIQUES

La démarche est active et participative, basée sur l'échange d'expérience entre stagiaires.

Le rôle du formateur est de permettre à chacun de s'approprier personnellement la formation au moyen de méthodes diverses :

- Auto diagnostic à partir de tests suivi d'une analyse personnelle
- Apports théoriques et méthodologiques
- Exercices individuels et en groupe
- Mises en situation