

SE COACHER SOI MEME POUR S'ADAPTER AU CHANGEMENT



PUBLIC CONCERNE

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

PRE-REQUIS

Aucun

DUREE

3 jours

MODALITES

3 séances de 7 heures de cours, de 8h30 à 12h30 et de 14h à 17h

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 mes 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
 - Éclairer 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 :

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

MOYENS TECHNIQUES ET PEDAGOGIQUES

- Un formateur consultant qualifié et expérimenté communication, management et développement personnel
- Une salle de formation climatisée et équipée de moyens modernes (écran, vidéo projecteur et camescope)
- Un support de cours remis à chaque participant

MODALITES D'EVALUATION

Évaluation des acquis tout au long de la formation

VALIDATION DE LA FORMATION

Attestation de formation

