

TRAINING DEVELOPPEMENT DE SOI

DÉVELOPPER DES COMPÉTENCES D'ASSURANCE ET DE CONFIANCE



« Le plus grand voyageur n'est pas celui qui a fait 10 fois le tour du monde, mais celui qui a fait 1 seule fois le tour de lui-même. » Gandhi

Gagner en confiance et en assurance

Anticiper, prévenir, adapter ses réactions

Mieux s'adapter aux comportements

Renforcer la collaboration

SE SENTIR AU MIEUX N'EST PAS UN LUXE

Pourquoi j'hésite tant à faire mes observations ?

Je me mets moi-même la pression... et c'est dur !

J'aimerais tant dépasser mes limites et réaliser mes objectifs

Comment s'affirmer sans être trop autoritaire ?

Les relations sont tendues !! Ça diminue la performance.

Se connaître soi-même et comprendre les mécanismes essentiels des relations humaines est indispensable pour agir mieux avec les autres en milieu professionnel. **LE TRAINING DEVELOPPEMENT DE SOI** permet d'acquérir des outils essentiels qui permettent au quotidien d'optimiser ses relations professionnelles.

- ➔ **Mieux se connaître pour être soi** (confiance, affirmation et assertivité) : Développer des attitudes positives avec son entourage professionnel. Oser s'affirmer. Exprimer une critique constructive.
- ➔ **Rechercher un nouvel emploi** (CV, LM, Entretien, Posture)
- ➔ **La stratégie d'objectif pour se programmer à réussir son projet** (approche coaching). Clarifier ses objectifs. Mettre en place ses stratégies gagnantes. Modifier son rapport cruel à l'échec
- ➔ **Écologie personnelle**, autonomie, culture du changement. Repérer et dépasser ses limites. Trouver la juste position vis-à-vis des autres, du changement. Vivre pleinement sa singularité. Identifier ses signaux d'alerte et répondre à ses besoins. Pratiquer des techniques simples de relaxation.
- ➔ **Communication fluide**, interaction avec les autres (pro ou perso) : Se mettre en phase avec les interlocuteurs. Gagner leur confiance. Approfondir son niveau d'ouverture et d'écoute. Donner et recevoir des feed-back.

LES PRESTATIONS

A VOTRE SERVICE

- Formations de 1 à 3 journées, avec **un programme adapté à votre demande**
- **Pédagogie Funny Learning**[®]
 - **Présentiel dynamique** autour de l'expérience, du partage, et du plan d'action
 - Un pré et post-learning pour entretenir l'effet dans la durée
- **Profil de personnalité** : Méthode 4Colors[®] (mieux se connaître, mieux collaborer)
- **E-learning** (compétences soft) : Plateforme Know-Futures [©]

Entreprenez ensemble la solution qui vous soulage !

jean.lefebvre@curieuse-agence.com - 06 75 53 36 98

