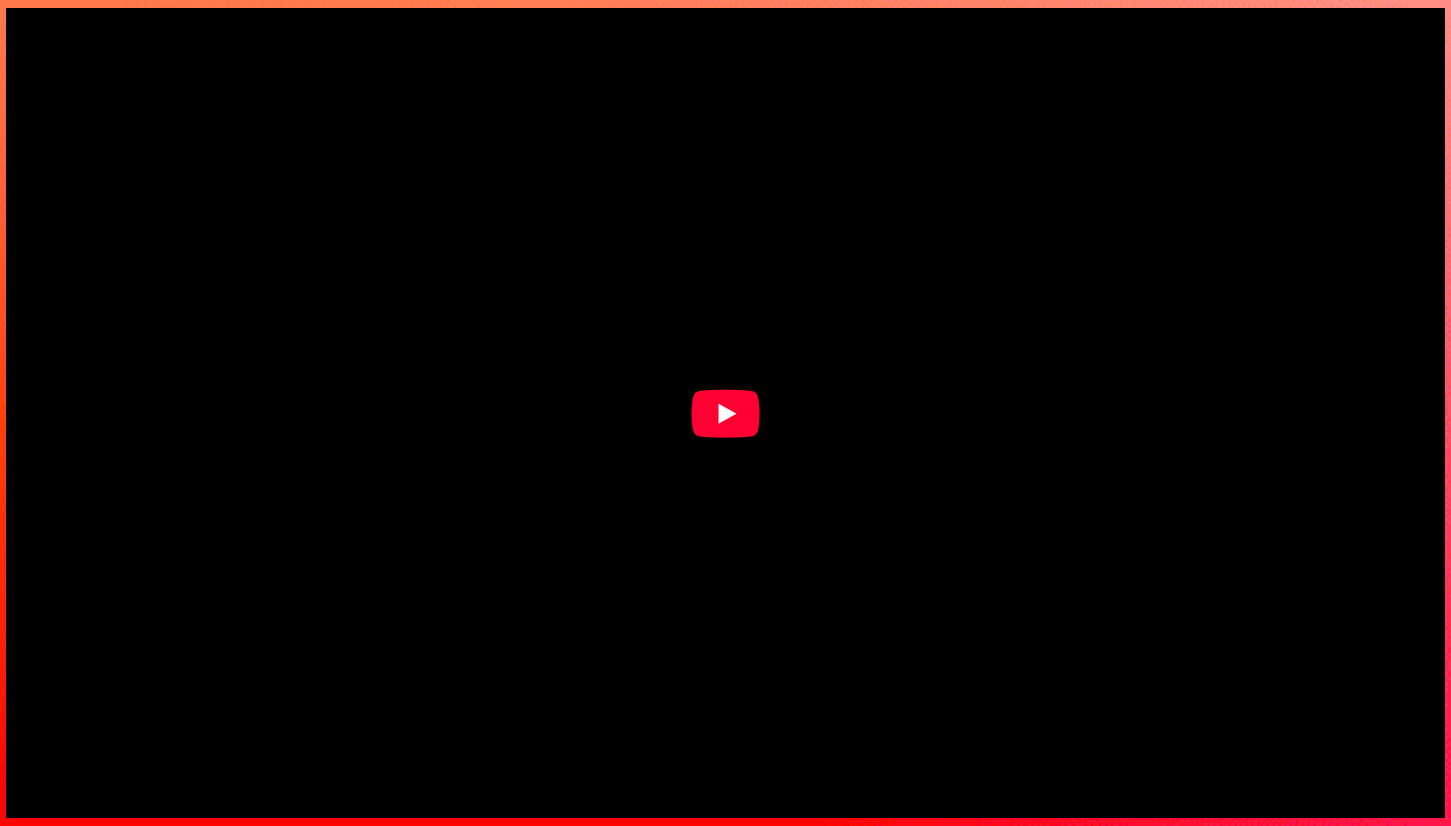
skillsday

Formation Développement personnel : initiation

La formation Développement personnel vous aide à faire le bilan sur vos objectifs et à mettre en place les bonnes pratiques pour vivre mieux.



Avec Skillsday, vos collaborateurs seront capables de :

- Développer leur connaissance de soi pour pouvoir agir sur leur environnement
- Se fixer des objectifs personnels et/ou professionnels et définir leurs ressources pour les atteindre
- Mettre en place des outils communicationnels pour mieux interagir avec l'autre

Le programme de la formation

Avant de me lancer

- Apprenez à vous débarrasser de tous vos a priori
- Découvrez la discipline sous sa meilleure forme
- Familiarisez-vous avec les spécificités de la connaissance de soi

Je m'échauffe

- Découvrez votre météo personnelle et sa signification
- Commencez à vous connaître grâce à un exercice pratique
- Apprenez l'utilité de cet exercice et la reconnaissance de vos sentiments négatifs

Je fais mon bilan

- Découvrez les petites voix intérieures par lesquelles vous êtes influencé.e
- Apprenez à vous détacher de ces injonctions
- Familiarisez-vous avec l'abandon des habitudes qui paraissent anodines

Je fais mes exercices

- Fixez vous des objectifs et ajustez-les avec les niveaux logiques de Dilts
- Mettez cela en pratique dans votre vie personnelle et professionnelle

Je joue collectif

- Changez votre perception des choses et faites évoluer votre environnement
- Réfléchissez à une meilleure façon de communiquer en découvrant l'assertivité,

Sur la ligne d'arrivée

- Mettez en pratique votre apprentissage de la connaissance de soi
- Entraînez-vous en mettant au défi vos collègues en duel

- Apprenez à vous définir un objectif SMART et entraînez-vous grâce à un cas pratique

l'écoute active, la communication non violente et le lâcher-prise

- Perfectionnez votre connaissance de moi grâce aux autres et à l'exercice de la fenêtre de Johari

- Validez votre formation grâce aux compétences acquises
- Obtenez votre certificat en remportant le challenge final

Les modalités disponibles

- Classe virtuelle
- Conférence
- e-learning
- Présentiel

Les formats disponibles

La durée

40 minutes en mobile ou e-learning, pour les autres modalités : nous consulter

Langue