

Explorer sa personnalité et savoir la mettre en valeur

Connaissance de soi
Ref. SR



Objectifs

- Cadrer son profil de personnalité pour l'adapter en milieu professionnel
- Découvrir certaines zones non encore explorées de sa personnalité
- Identifier l'impact de sa personnalité sur son entourage : avoir des repères pour décrypter les réactions d'autrui au quotidien
- Renforcer ses atouts et développer son potentiel d'épanouissement personnel
- Comprendre les ressorts pour se construire un ascendant personnel

Pédagogie

- Formation basée sur l'implication des personnes dans leur volonté de progresser
- Un travail d'investigation profond est conduit sur le potentiel d'action des participants
- Le stage est mobilisateur : chacun trouvera, grâce au "feed-back" des participants et de l'animateur, les jeux et l'exploitation d'outils simples et pratiques, des pistes de solution pour cheminer vers davantage d'assurance personnelle

Pré-requis

- Etre demandeur personnellement de cette formation.

Préparation

- 3 semaines avant le stage chaque participant reçoit une convocation avec un questionnaire spécifique à compléter et nous retourner afin d'identifier ses axes de perfectionnement.



Et ensuite..., en option

- 3 entretiens téléphoniques d'1 heure avec le formateur, répartis sur 3 mois
- Ou 2 heures d'entretien en face à face

Programme

- **Découvrir son profil**
 - Réalisation du profil de personnalité par l'approche PNL
 - Différenciation entre potentiel et puissance d'action
 - Les ingrédients de l'ascendant personnel
 - Les 4 zones de soi
- **Les déterminants de sa personnalité**
 - Nos croyances, nos valeurs
 - Nos besoins, désirs, aspirations
 - Nos mécanismes de défense
- **Fortifier ses valeurs**
 - Prendre conscience de ses valeurs identitaires
 - Identifier ses valeurs non exprimées
 - Quelles valeurs renforcer en soi pour densifier son capital confiance ?
 - Construire un concept de soi solide
- **Identifier les freins du développement**
 - Neutraliser ses croyances inhibantes
 - Identifier ses émotions véritables
 - Référence interne / référence externe
 - Aller à la rencontre de l'imaginaire et stimuler ses capacités d'initiative et d'improvisation
 - Retrouver le plaisir d'être et augmenter son potentiel d'action
- **Aller vers de nouvelles expériences et leur donner du sens**
 - Diriger sa pensée vers ses buts
 - Analyser les inconnus et se préparer à les intégrer
 - Adopter une stratégie de pro-action
- **Transformer son ascendant personnel en leadership**
 - Acquérir un pouvoir tout en déjouant les pièges
 - Se construire une réelle compétence
 - Développer des réseaux professionnels et relationnels
 - Communiquer avec authenticité

Public concerné

- Pour tous.