



# ACTEUR DE SON DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

---

*Gagnez en autonomie et appuyez-vous sur vos talents en toute sérénité ...*

# OBJECTIFS DE LA FORMATION

DISPOSER D'OUTILS  
POUR GAGNER EN  
CONFORT, AUTONOMIE  
ET CONFIANCE AU  
TRAVAIL

SAVOIR ÊTRE  
RESPONSABLE :  
CONSOLIDER SON  
ESTIME DE SOI,  
S'AFFIRMER ET AGIR

RÉACTIVER SA  
MOTIVATION MÊME EN  
PÉRIODE DIFFICILE :  
RETROUVER ENVIE,  
AMBITION ET  
IMPLICATION !

# PROGRAMME DE LA FORMATION



PROGRAMME	DESCRIPTION
Approfondir la connaissance de soi, de ses modes de fonctionnement pour être plus à l'aise dans sa fonction	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Identifier ses atouts et ses limites</li><li>✓ Situer sa personnalité par rapport à son environnement professionnel</li><li>✓ Faire le point sur ses valeurs</li></ul>
Être autonome et Responsable : Élargir sa zone d'influence et gagner en confiance dans son rôle	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Les bénéfices de l'autonomie pour soi, son manager, son entreprise</li><li>✓ Savoir être autonome dans la définition de ses priorités</li><li>✓ Prendre sa part de responsabilité vis-à-vis de ses résultats et l'assumer</li></ul>
Augmenter son efficacité : se fixer des objectifs et mettre en œuvre sa méthode de travail	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Se fixer des objectifs concrets et réalistes... et s'y tenir pour relancer sa motivation</li><li>✓ Développer sa créativité, sa capacité à organiser ses idées et être porteur de propositions pour améliorer le fonctionnement de l'entreprise</li></ul>
Retrouver sa motivation après une situation difficile	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Lister ses points forts et s'appuyer sur ses réussites passées</li><li>✓ Changer son angle de vue : prendre du recul, lâcher prise, relativiser</li><li>✓ Savoir se ressourcer pour mieux dominer les situations difficiles</li><li>✓ Apprendre à mieux gérer les situations de stress</li></ul>

# INFORMATIONS PRATIQUES



MODULE DE 7 HEURES – QUATRE FORMULES POSSIBLES :

SÉANCE COLLECTIVE  
DANS NOS LOCAUX

Maximum 10 participants  
– lunch compris

650€

SÉANCE COLLECTIVE EN  
DISTANCIEL

Maximum 10 participants

480€

PRIX PAR PERSONNE  
(MIN 4 PERSONNES)

95€

FORMULE SUR MESURE  
EN EXTÉRIEUR OU DANS  
VOS LOCAUX

DEVIS SUR  
DEMANDE