

Mieux se connaître pour développer son potentiel

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Type de formation : Formation continue

Éligible au CPF : Non

Domaine : Management du SI

Action collective : Non

Filière : Relations humaines

Rubrique : Développement personnel

Code de formation : DVP325

€ Tarifs

Prix public : 1 550 €

Tarif & financement :

Nous vous accompagnons pour trouver la meilleure solution de financement parmi les suivantes :

Le plan de développement des compétences de votre entreprise : rapprochez-vous de votre service RH.

Le dispositif FNE-Formation.

L'OPCO (opérateurs de compétences) de votre entreprise.

France Travail: sous réserve de l'acceptation de votre dossier par votre conseiller Pôle Emploi.

CPF -MonCompteFormation

Contactez nous pour plus d'information : contact@aston-institut.com

PRÉSENTATION

Objectifs & compétences

- o Mieux connaître ses modes de fonctionnement, son potentiel et ses freins
- o Développer son savoir être et son aisance relationnelle
- o Accroître son intelligence émotionnelle et mieux gérer son stress
- o Renforcer son efficacité en connectant ses sensations et sa créativité

Public visé

Toute personne souhaitant acquérir une connaissance de soi approfondie pour mieux progresser dans sa vie professionnelle et personnelle.

Pré-requis

Aucune.

📍 Lieux & Horaires

Durée : 14 heures

Délai d'accès : Jusqu'à 8 jours avant le début de la formation, sous condition d'un dossier d'inscription complet

PROGRAMME

Connaître son potentiel et l'incarner au quotidien

- o Identifier les bases et les causes de ses comportements.
- o Reconnaître son potentiel, ses ressources personnelles pour atteindre ses aspirations.
- o Appréhender ses limites, ses croyances et pensées négatives pour les dépasser.
- o Comprendre l'impact de sa vision du monde sur son quotidien, ses relations et sa vie.

Exercice

Atelier dessin sur son potentiel : sortir de la construction mentale pour aller vers plus d'authenticité.

Développer sa conscience de soi et de l'autre pour améliorer ses relations

- o Sortir du jugement et de ses limitations.
- o Pratiquer la bienveillance tout en restant soi-même.
- o Affiner son ressenti pour améliorer sa compréhension de l'autre et faciliter le lien.
- o Développer son charisme pour s'ouvrir des opportunités.

Mise en situation

Atelier : ancrage physique et émotionnel à l'aide de mises en situation théâtrales/corporelles avec les membres du groupe.

Recourir à ses émotions pour intensifier son développement

- o Découvrir et développer son cerveau émotionnel.
- o Prendre conscience de ses ressentis et de leur impact.
- o Comprendre les mécanismes du stress et de ses modes réactionnels.
- o S'approprier des outils concrets pour maîtriser ses émotions et son stress.

Mise en situation

Atelier : expérimentation et expression de ses émotions à travers différentes techniques en appui avec le groupe.

📅 Prochaines sessions

Consultez-nous pour les prochaines sessions.

Renforcer ses capacités sensitives et créatives

- Comprendre la complémentarité et la richesse des hémisphères cérébraux.
- Développer son ressenti, maîtriser sa sensibilité.
- Exploiter son système sensitif et renforcer son efficacité.
- Se réaliser tel que l'on est avec créativité.

Mise en situation

Atelier : réalisation de son tableau créatif et sensitif avec différents matériaux.

Poursuivre son processus personnel d'adaptation sur le long terme

- Comprendre les 3 dimensions de l'être humain et ses interactions.
- Intégrer une cohérence physique, mentale et émotionnelle à son processus d'évolution.
- Ancrer de nouveaux automatismes pour perpétuer son développement sur le long terme.

Exercice

Création de sa boîte à outils personnelle.

Modalités pratiques**Travaux pratiques**

Ateliers de découverte de soi sollicitant à la fois les sens, la partie rationnelle et émotionnelle de chaque participant.

MODALITÉS**Modalités**

Modalités : en présentiel, distanciel ou mixte . Toutes les formations sont en présentiel par défaut mais les salles sont équipées pour faire de l'hybride. – Horaires de 9H à 12H30 et de 14H à 17H30 soit 7H – Intra et Inter entreprise.

Pédagogie : essentiellement participative et ludique, centrée sur l'expérience, l'immersion et la mise en pratique. Alternance d'apports théoriques et d'outils pratiques.

Ressources techniques et pédagogiques : Support de formation au format PDF ou PPT Ordinateur, vidéoprojecteur, Tableau blanc, Visioconférence : Cisco Webex / Teams / Zoom.

Pendant la formation : mises en situation, autodiagnostic, travail individuel ou en sous-groupe sur des cas réels.

Méthode

Fin de formation : entretien individuel.

Satisfaction des participants : questionnaire de satisfaction réalisé en fin de formation.

Assiduité : certificat de réalisation.

Validations des acquis : grille d'évaluation des acquis établie par le formateur en fin de formation.