

# autonomie, responsabilité

## ... développer son potentiel



**La vie professionnelle n'est pas un long fleuve tranquille jalonné d'opportunités qui se présentent d'elles-mêmes !**

**Il est nécessaire tout à la fois de prendre du recul, de développer certaines compétences, de cibler ses priorités, de prendre en compte l'environnement puis de bâtir avec créativité les plans d'actions qui y conduiront...**

Ce stage permet d'embrasser ce tout, complexe et déterminant.

### OBJECTIFS

- Identifier ses atouts et ses limites
- Découvrir son fonctionnement et comprendre celui des autres
- Définir des objectifs et des projets professionnels
- Bâtir des plans d'action et prendre l'initiative
- S'entraîner à l'autonomie et à l'argumentation
- Apprendre à dire "Non" et à gérer ses émotions pour ne plus être dévoré par les autres
- Oser anticiper pour s'affirmer

### DURÉE

Cette formation dure 4 jours

### LE PLUS PÉDAGOGIQUE

En plus de la dimension développement personnel liée à l'acquisition d'outils pratiques, ce stage permet de travailler concrètement les projets des participants et de les faire évaluer et remodeler par le groupe

### CONTENU

#### MOI qui croyais me connaître !

- Nous utiliserons la Process Communication pour amener les participants à mieux se connaître, trouver et comprendre leurs potentiels et leurs limites, identifier leurs motivations et comprendre des comportements différents des leurs.

### PERSONNES CONCERNÉES

**Ce stage s'adresse à ceux qui veulent évoluer dans leur poste ... et dans leur vie.**

Groupes : 10 participants maximum

#### Mes PROJETS

- A partir d'un premier travail sur la gestion du temps et des priorités les participants dessinent la carte mentale de leurs projets professionnels et personnels. Exercices de créativité pour aider les participants à penser "plus loin".
- La seconde partie de ce travail consiste à choisir ses priorités, à les échelonner dans le temps et à bâtir des plans d'actions réalistes et datés.

#### S'AFFIRMER dans la réalisation de ses projets

- L'assertivité nous permet d'aborder les réactions sous stress et les scénarios d'échec.
- Pour défendre leurs projets face aux autres, nous intégrons dans ce programme un séquence d'entraînement à l'argumentation et à la pratique du NON, respectueux et ferme.

#### Oser l'INITIATIVE

- La dernière étape de ce parcours, est une réflexion sur la façon d'intégrer "l'initiative" dans son quotidien, de devenir force de proposition, et d'utiliser les autres comme des partenaires, plutôt que de les voir comme des obstacles.