

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

PRÉSENTATION

Objectifs & compétences

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

€ Tarifs

Prix public : 1550 €

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

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

- Identifier les bases et les causes de ses comportements.
- Reconnaître son potentiel, ses ressources personnelles pour atteindre ses aspirations.
- Appréhender ses limites, ses croyances et pensées négatives pour les dépasser.
- 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.

📅 Prochaines sessions

Consultez-nous pour les prochaines sessions.

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

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

- Découvrir et développer son cerveau émotionnel.
- Prendre conscience de ses ressentis et de leur impact.
- Comprendre les mécanismes du stress et de ses modes réactionnels.
- 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.

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.