

Ensemble Vers Votre Solution

FICHE FORMATION

TITRE : ATELIER APPRENANT N° 5b : COUPER LES ÉLASTIQUES QUI M'EMPÊCHENT D'AVANCER

Dépasser mes freins

<p>ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE : Une équipe de formateurs experts ayant tous une expérience significative de management et partageant les mêmes valeurs répartis géographiquement sur la France.</p> <p>https://www.partners-cse.fr/nos-consultants/</p>			
Objectifs			
Être capable de comprendre ses réactions et de dépasser ses freins et ses peurs			
Pré-requis			
AA05 Avoir fait le test des drivers envoyé 3 jours avant la formation Apporter ses résultats du managomètre			
Suite logique			
AA20			
Compétences travaillées			Public
<p>Être capable :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diagnostiquer son état émotionnel • Détecter ce qui nous empêche dans la relation à l'autre • Mettre en place une tactique pour y faire face 			Tout public en situation managériale
Pédagogie	Durée	Format	Validation des acquis
<p>Alternance d'apports théoriques et de mise en pratique.</p> <p>Travail sur des situations concrètes des participants</p>	Atelier de 3h30.	<p>Présentiel ou distanciel</p> <p>Maximum groupe = 6 personnes</p>	<p>Test de connaissance (QCU)</p> <p>Attestation de fin de formation</p>
Les supports d'ingénierie pédagogique et technologie pédagogique			

Livret stagiaire

1 support de présentation qui reprend les éléments théoriques

Formation en distanciel à partir de la plateforme Zoom

PROGRAMME (grandes lignes)

Une demi-journée structurée en 5 séquences

- **Introduction du thème**

Repérer ses comportements sous stress

- **Qu'est-ce qui se joue dans les relations, c'est quoi un drivers et quels sont les miens ?**

Explorer ses comportements et découvrir ses croyances limitantes et aidantes dans les situations de stress ou dans la relation à l'autre

- **Comment je peux les identifier et les repérer chez les autres ?**

Savoir identifier ses drivers et ceux des autres afin de mieux gérer les relations

- **Savez-vous y faire face ?**

En binôme ou sous-groupes : travailler sa posture dans les situations de stress ou de relations difficile pour savoir y faire face

- **Évaluation des acquis de l'atelier**

Les apports de cet atelier et évaluation des acquis

Ce que je vais mettre à profit sur mon projet : Mon plan de développement personnel