

Formation Access

338 chemin des Lavandins
13170 Les Pennes-Mirabeau
Email: contact@formationaccess.fr
Tel: 0428709600



Développement de Soi

Cette formation se déroule en one to one avec votre formateur dédié, à distance, sur notre plateforme de webconférence, elle est opérationnelle basée sur la pratique avec un coaching adapté à votre profil et à votre planning.

Tarif de la formation

2490.00 € Net de TVA

Durée de la formation

14.00 heures

Profils des stagiaires

- Formation ouverte à tout public

Délais et modalités d'accès ou d'inscription à la formation

- Formation à distance
- Formation individuelle
- Délais d'accès : 2 semaines

Prérequis

- Savoir rédiger sur clavier pour l'envoi d'e-mails ou traitement de texte.

Objectifs pédagogiques

- Acquérir une compréhension approfondie du développement personnel
- Renforcer l'auto compréhension et l'estime de soi
- Optimiser la gestion du temps et accroître la productivité
- Améliorer les compétences de communication et les relations interpersonnelles
- Cultiver la résilience face au stress et promouvoir le bien-être
- Développer des compétences émotionnelles et de leadership

Contenu de la formation

- Introduction au Développement Personnel
 - Définition du développement personnel
 - Importance du développement personnel dans la vie quotidienne
 - Objectifs personnels et professionnels
- Auto compréhension et Estime de Soi
 - Évaluation de soi et identification des forces
 - Gestion des faiblesses et développement de l'estime de soi
 - Impact de l'estime de soi sur la vie personnelle et professionnelle
- Gestion du Temps et Productivité
 - Techniques de gestion du temps
 - Priorisation des tâches et élimination des distractions
 - Établissement d'objectifs et suivi de la productivité
- Communication et Relations Interpersonnelles
 - Amélioration des compétences en communication verbale et non verbale

Formation Access

338 chemin des Lavandins
13170 Les Pennes-Mirabeau
Email: contact@formationaccess.fr
Tel: 0428709600



- Gestion des conflits et résolution de problèmes
- Création de relations positives au travail et dans la vie personnelle
- Gestion du Stress et Bien-Être
 - Techniques de gestion du stress
 - Importance du bien-être physique et mental
 - Pratiques de méditation et relaxation
- Développement de Compétences Émotionnelles
 - Intelligence émotionnelle et gestion des émotions
 - Empathie et communication émotionnelle
 - Utilisation des émotions de manière constructive
- Planification de Carrière et Développement Professionnel
 - Évaluation des compétences et des aspirations professionnelles
 - Élaboration d'un plan de carrière réaliste
 - Formation continue et réseautage professionnel
- Créativité et Pensée Critique
 - Encouragement de la créativité personnelle et professionnelle
 - Résolution de problèmes par la pensée critique
 - Développement de la pensée innovante

Organisation de la formation

Rythme de la formation

- La formation se déroule à distance, en individuel avec votre formateur.
- Il est possible de séquencer la formation en plusieurs sessions afin de nous adapter à votre planning.

Equipe pédagogique

Les formations sont menées directement par votre formateur spécialisé dans la discipline depuis plusieurs années. Elles se déroulent en one to one et sur-mesure.

Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle de webconférence
- Documents supports de formation projetés en partage d'écran
- Démonstration pratique
- Etude de cas concrets
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites.
- Mises en situation.
- Formulaires d'évaluation de la formation.
- Certificat de réalisation de l'action de formation.

Accessibilités

La formation se déroulant à distance, une adaptation est possible pour les personnes en situation de handicap, nous contacter