

Formation Développement personnel : initiation

La formation Développement personnel vous aide à faire le bilan sur vos objectifs et à mettre en place les bonnes pratiques pour vivre mieux.



Avec M'Ability, vos collaborateurs seront capables de :

Développer leur connaissance de soi pour pouvoir agir sur leur environnement

Se fixer des objectifs personnels et/ou professionnels et définir leurs ressources pour les atteindre

Mettre en place des outils communicationnels pour mieux interagir avec l'autre

Programme de la formation

01 Avant de me lancer

- Apprenez à vous débarrasser de tous vos a priori
- Découvrez la discipline sous sa meilleure forme
- Familiarisez-vous avec les spécificités de la connaissance de soi

02 Je m'échauffe

- Découvrez votre météo personnelle et sa signification
- Commencez à vous connaître grâce à un exercice pratique
- Apprenez l'utilité de cet exercice et la reconnaissance de vos sentiments négatifs

03 Je fais mon bilan

- Découvrez les petites voix intérieures par lesquelles vous êtes influencé.e
- Apprenez à vous détacher de ces injonctions
- Familiarisez-vous avec l'abandon des habitudes qui paraissent anodines

04 Je fais mes exercices

- Fixez vous des objectifs et ajustez-les avec les niveaux logiques de Dilts
- Mettez cela en pratique dans votre vie personnelle et professionnelle
- Apprenez à vous définir un objectif SMART et entraînez-vous grâce à un cas pratique

05 Je joue collectif

- Changez votre perception des choses et faites évoluer votre environnement
- Réfléchissez à une meilleure façon de communiquer en découvrant l'assertivité, l'écoute active, la communication non violente et le lâcher-prise
- Perfectionnez votre connaissance de moi grâce aux autres et à l'exercice de la fenêtre de Johari

06 Sur la ligne d'arrivée

- Mettez en pratique votre apprentissage de la connaissance de soi
- Entraînez-vous en mettant au défi vos collègues en duel
- Validez votre formation grâce aux compétences acquises
- Obtenez votre certificat en remportant le challenge final



Les modalités disponibles

- Mobile / e-learning

Les formats disponibles



La durée

40 minutes en mobile ou e-learning, pour les autres modalités : nous consulter

Langue

