

Mieux se connaître pour valoriser ses atouts professionnels

Objectifs pédagogiques

- Sensibiliser les participants à l'importance d'une meilleure connaissance d'eux-mêmes pour optimiser leurs compétences professionnelles;
- Donner les moyens à chacun de mieux se connaître;
- Prendre conscience de ses atouts et répondre à ses besoins;
- Transformer les situations de représentation en situations factuelles.

Contenu du programme

- 1) **Identification de son mode de fonctionnement personnel**
 - Le modèle des états du moi ou à partir de quel état du moi je communique;
 - Prendre conscience de la perception que j'ai de moi-même et des autres.
- 2) **Se développer et se renforcer**
 - Donner et recevoir des signes de reconnaissance;
 - Se renforcer et être dans l'affirmation de soi.
- 3) **S'approprier son capital réussite**
 - Identification de ses besoins et de ses atouts;
 - Distinguer les représentations des faits réels pour mieux gérer tout type de situation.

Méthodes pédagogiques

- Alternance d'exercices, de travail en groupes, d'apports théoriques et de jeux de rôles;
- Outils d'analyse transactionnelle et de PNL;
- Remise d'un support de cours.

1 journée (7 heures)

Lieu du stage:

ASFOREST
4, rue de Gramont
75002 Paris

Public Concerné:

Ensemble du personnel

Pour les stages en Intra:

Nous consulter

01 42 96 09 27

