

FORMA'COM

FORMATION ET CONSEIL EN EVOLUTION PROFESSIONNELLE

11, rue Cavaille Coll 34090 MONTPELLIER

06 77 74 57 31 formacom@futur-et-sens.fr

PROGRAMME

Transformer une contrainte en opportunité

Faire un diagnostic personnel et professionnel

- Délimiter le périmètre de ses fonctions en termes de missions et de responsabilités
- Découvrir les différents profils de personnalité

Approfondir la connaissance de soi et des autres

- Identifier sa zone d'excellence
- Apprécier son potentiel à sa juste valeur
- Mieux connaître les autres

Connaître, comprendre et apprivoiser ses émotions

- Identifier les émotions
- Leurs effets sur nos performances
- Apprendre à reconnaître une émotion négative, transformer son impact et prévenir l'épuisement professionnel

Affirmer son pouvoir personnel

- Se positionner et clarifier ses priorités afin d'échapper au diktat de l'urgence et à l'injonction de satisfaire toutes les demandes dans l'instant présent
- Identifier ses résistances personnelles et sécuriser sa posture professionnelle

Repérer le décalage entre potentiel utilisé et potentiel utilisable

- Valoriser ses acquis professionnels et personnels
- Prendre conscience de la richesse de son potentiel
- Analyser toutes les composantes de la situation actuelle

Expérimenter les changements

- Modifier les angles de point de vue
- Equilibrer et légitimer sa posture personnelle
- S'ancrer, se faire confiance et canaliser ses émotions
- Dire avec bienveillance et justesse
- Entendre ce que l'autre dit pour ce qui est dit

Sentiment d'efficacité et réussite professionnelle

Construire et ancrer le sentiment d'efficacité

- Les critères d'émergence du sentiment d'efficacité
- Interactions entre l'environnement et le sentiment d'efficacité personnelle
- Assoir son sentiment d'efficacité

Dessiner sa carte « compétences et talents »

- Explorer son parcours professionnel
- Identifier les compétences mobilisées ou re-mobilisables
- Repérer ses compétences extra-professionnelles
- Identifier ses réussites et les difficultés rencontrées
- Créer son « book de compétences »

Imaginer des hypothèses d'évolution professionnelle

- Recueillir de l'information auprès de professionnels ou d'experts avisés
- Comparer ces informations avec ses compétences, connaissances, qualités, aspirations personnelles
- Prise en compte des contraintes personnelles et de celles de l'environnement
- Evaluation des risques et des bénéfices
- Sélectionner et valider parmi les hypothèses, le projet à développer

Organiser la mise en œuvre de son projet

- Identifier les actions à entreprendre et à planifier
- Prévoir le temps et les moyens à mobiliser
- Définir un rétro-planning réaliste et réalisable.

AFFIRMER SON AISANCE ET SON EFFICACITE PROFESSIONNELLE

Votre contact : Catherine BOUCHAREB

L'environnement économique et structurel entraîne une accélération du rythme des changements pour les entreprises et les personnes.

Cette formation a pour but de permettre de développer des capacités à faire face aux nouvelles situations professionnelles pour au final transformer les contraintes en opportunités.

PUBLIC Toute personne souhaitant mieux se connaître pour mieux s'affirmer en situation professionnelle, exploiter son potentiel et être acteur ou actrice de sa carrière professionnelle.

OBJECTIFS

- Gérer son évolution professionnelle
- Optimiser son potentiel
- Maintenir son efficacité en situation de crise ou de fatigue
- Gérer son stress face à la charge de travail
- S'affirmer en situation professionnelle

PRE-REQUIS Un engagement personnel fort et une démarche active de la part du stagiaire est nécessaire

DUREE 30 heures

METHODES ET SUPPORTS PEDAGOGIQUES

- Apports théoriques définis en fonction des problématiques et des besoins identifiés pour progresser avec confiance et débloquer une situation
- Les interventions s'appuient sur le vécu, les attentes et les problématiques concrètes du stagiaire pour structurer son positionnement en situation de travail
- Les apports théoriques explicitent les situations vécues et proposent un autre regard
- Le stagiaire crée progressivement son carnet de route personnalisé

FORMATRICE Psychopédagogue et consultante en gestion et évolution des parcours professionnels

TARIFS

- Particulier : 1 800 € TTC
- Entreprise / OPCA : 2 700 €

FORMA'COM

Association loi 1901 n° 0343032977
APE 9499Z SIRET 79373775800013
Organisme de formation en cours
d'enregistrement