

DEMAIN JE SERAI ...



Développement personnel

Pré-requis

Aucun

Conditions d'admission

Entretien en ligne et recueil de vos besoins spécifiques

Certification visée

Aucun

OBJECTIFS

Développer des compétences relationnelles et comportementales de base

⇒ Compétences visées

Travailler sur les compétences relationnelles de base

- écoute,
- communication verbale et inter personnelle,
- prise d'initiatives et résolution de problème,
- connaissance de ses forces,
- interagir en équipe
- capacité à gérer le feedback et les critiques

Développer la confiance et l'estime de soi des personnes accompagnées et les aider à se mettre en mouvement

DUREE

35 heures maximum

PROGRAMME

Les principes de la pédagogie aux « soft skills »

- Créer des jeux, faciliter les interactions et faire vivre des expériences sources de prises de conscience personnelles
- Utiliser les cartes mentales pour construire un déroulé pédagogique et transmettre avec efficacité et clarté
- Savoir poser un cadre sécurisant

Développer les interactions interpersonnelles

- Transmettre des techniques d'écoute active et de reformulation
- Comprendre les mécanismes de renforcement de la confiance en soi et de l'estime de soi
- Comprendre comment faire des feedbacks positifs et accueillir les critiques négatives

Renforcer son intelligence émotionnelle

- Comprendre le rôle et les mécanismes de transformation des émotions
- Découvrir des techniques de gestion du stress et d'affirmation de soi
- Entraîner ses participants à s'exprimer clairement, et à se conduire de façon positive (rituels, bonjour, oui/non, regard...)

Développer son efficacité personnelle et professionnelle

- Expérimenter des techniques de résolution créative de problèmes
- Aider à prendre conscience de ses talents et compétences et renforcer son énergie
- Faire preuve de discernement et approfondir sa capacité de prendre de bonnes décisions

Collaboration et travail en équipe

- Découvrir des techniques de résolution des conflits
- Inciter à la prise d'initiatives et à l'auto-organisation
- Communiquer sur ses projets avec clarté et fierté.

MOYENS PÉDAGOGIQUES, TECHNIQUES ET D'ENCADREMENT

Animation qui facilite les interactions et la communication interpersonnelle. En évoquant les situations professionnelles des participants de façon participative, en alternant travail individuel, travail en sous-groupes et restitution en plénières.

Accompagnement tutoré à distance, individualisé et personnalisé - Déroulement se fait en alternant des entretiens en audio et visio ou téléphoniques, un suivi régulier par retour e-mail et éventuellement quelques rencontres en face à face en distanciel.

Consultant Coach : spécialisé dans la formation d'adultes et possède les qualifications et expériences professionnelles dans le domaine de l'accompagnement.

MODALITE D'EVALUATION / MODALITES DE VALIDATION