FORMATION CONTINUE

Se former tout au long de la vie

Faculté Des Métiers Essonne

DYNAMISER SES TALENTS

OBJECTIFS :

Réagir avec confiance dans tous les contextes professionnels, en étant capable d'utiliser la communication verbale et non verbale avec ses interlocuteurs, de gérer les manifestations psycho-somatiques liées au stress et aux émotions, de prendre conscience de ses capacités, talents, valeurs et ressources.
Mettre en place son plan de progrès

PROGRAMME :

Savoir utiliser la communication verbale et non verbale avec les interlocuteurs

- Corporaliser la confiance et l'estime de soi : la posture de présence intériorisée
- Mesurer et contrôler l'impact des mots
- Prendre conscience des canaux sensoriels : VAKOG pour les 5 sens
- Comprendre et développer l'ancrage des ressources

Savoir gérer les manifestations psycho somatiques liées au stress et aux émotions

- Comprendre les causes et les conséquences du stress professionnel
- Saisir les croyances limitantes
- Vivre et corporaliser les méthodes de sophrologie pour dynamiser la confiance et l'estime de soi

Prendre conscience de nos 31 capacités, nos 34 talents, nos valeurs, nos ressources

- S'adapter à la vision du monde de l'autre
- Savoir reformuler les questions avec précision
- Adopter des postures de conviction
- Adapter un comportement non verbal
- Mesurer l'impact de la voix, savoir décoder ce qui est dit, comment c'est dit
- Utiliser la force de conviction, oser la parole, l'empathie, la bienveillance, la congruence
- Savoir dire non avec élégance
- Se connecter à soi-même

Mettre en place des stratégies de réussite de son plan de progrès

- Programmation mentale de projets : développer son calme intérieur, sa motivation, son assertivité
- Rester convaincu en toute circonstance, parler avec aisance et avec son corps
- Exercice d'intégration en sous groupes et en grand groupe.
- Bibliographie

À SAVOIR

Dispositif :
Intra

Public :
Tout public.

Pré requis :
aucun

Méthodes et modalités pédagogiques :
Alternance d'apports théoriques et de mises en situation professionnelle. Utilisation de méthodes actives issues de la PNL, de la sophrologie caycédienne et de l'accompagnement au changement. (life coaching). Intégration et dynamisation des talents et des capacités. Exercices de prise de parole en public. Exercices sur les strokes positifs (valorisation de soi).
Présentiel – Distanciel

Moyen d'encadrement :
L'animation est assurée par des consultants praticiens de l'entreprise

Modalités d'évaluation :
Mise en situation

Validation :
Certificat de réalisation et attestation des acquis

Organisation

Durée : 2 jours

Tarifs :
En Intra : nous consulter

Lieu : FDME

Délais d'accès : 2 à 4 semaines

Modalités d'accès : pré-inscription

CONTACT

01 60 79 74 21
formation.continue@fdme91.fr

ACCESSIBILITÉ
aux personnes en situation de handicap

Site et formations accessibles* aux Personnes en situation de handicap ou situations pénalisantes

ponctuelles. Contacter le référent handicap sur mission.handicap@fdme91.fr

** des aménagements pourront être nécessaires le cas échéant sur demande de l'intéressé*