

Être acteur de son développement professionnel et personnel

Cours Pratique de 2 jours - 14h

Réf : ADD - Prix 2025 : 1 590 HT

Devenez l'acteur principal de votre propre développement grâce à cette formation conçue pour vous accompagner dans cette démarche. Vous explorerez les principes fondamentaux de la proactivité, tant dans vos projets personnels que professionnels. Vous apprendrez à vous affirmer avec confiance, à mieux comprendre vos émotions et à les transformer en moteurs de réussite. En cultivant des relations positives et en renforçant votre confiance en vous, vous découvrirez comment libérer tout votre potentiel et atteindre vos objectifs avec une vision claire et une détermination forte.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation l'apprenant sera en mesure de :

Identifier et hiérarchiser ses besoins

Se motiver sur ses objectifs personnels et professionnels

Développer son assertivité pour établir des relations constructives

Mettre en œuvre un comportement proactif pour avancer personnellement et professionnellement

Tirer parti de ses émotions

LE PROGRAMME

dernière mise à jour : 02/2025

1) Se connaître pour évoluer

- Autodiagnostic
- Exercice : autodiagnostic de ses besoins et de leur priorisation, analyse individualisée
- Identifier ses besoins fondamentaux et découvrir les méthodes pour les satisfaire
- Réflexion individuelle : identifier ses qualités en lien avec sa valeur intrinsèque et par opposition à sa valeur extrinsèque
- Prendre conscience de sa valeur intrinsèque et de ce qui la constitue
- Redéfinir la notion d'échec pour pouvoir en tirer profit
- Exercice individuel : analyse des causes de ses réussites et échecs
- Identifier les raisons de ses succès
- Lancement d'un plan d'action individuel : définition des axes de progrès, des objectifs et du planning

2) Agir et rester motivé

- Autodiagnostic : identification de ses valeurs et de son type de motivation dominante
- Autodiagnostic
- Identifier ses sources de motivation pour s'en inspirer
- Exercice individuel : étude du type de besoin ou des valeurs que ses objectifs satisfont
- Devenir l'acteur principal de ses objectifs pour ne plus subir
- Atteindre ses objectifs personnels et professionnels
- Mise en application : définition et ajustement de ses différents objectifs avec ses motivations
- Se responsabiliser face à ses erreurs et progresser
- Enrichissement du plan d'action individuel

PARTICIPANTS

Toute personne souhaitant faire un point sur sa carrière, mieux se connaître et développer ses compétences professionnelles

PRÉREQUIS

Aucun

COMPÉTENCES DU FORMATEUR

Les experts qui animent la formation sont des spécialistes des matières abordées. Ils ont été validés par nos équipes pédagogiques tant sur le plan des connaissances métiers que sur celui de la pédagogie, et ce pour chaque cours qu'ils enseignent. Ils ont au minimum cinq à dix années d'expérience dans leur domaine et occupent ou ont occupé des postes à responsabilité en entreprise.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Les moyens pédagogiques et les méthodes d'enseignement utilisés sont principalement : aides audiovisuelles, documentation et support de cours, exercices pratiques d'application et corrigés des exercices pour les stages pratiques, études de cas ou présentation de cas réels pour les séminaires de formation.
- À l'issue de chaque stage ou séminaire, ORSYS fournit aux participants un questionnaire d'évaluation du cours qui est ensuite analysé par nos équipes pédagogiques.
- Une feuille d'émargement par demi-journée de présence est fournie en fin de formation ainsi qu'une attestation de fin de formation si le stagiaire a bien assisté à la totalité de la session.

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

L'inscription doit être finalisée 24 heures avant le début de la formation.

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Vous avez un besoin spécifique d'accessibilité ? Contactez Mme FOSSE, référente handicap, à l'adresse suivante psh-accueil@orsys.fr pour étudier au mieux votre demande et sa faisabilité.

3) Développer ses comportements proactifs

- Identifier les situations sur lesquelles il est possible d'agir
- Réflexion individuelle : repérer ses sphères de contrôle, d'influence et de préoccupations
- Test des drivers
- Passer d'une attitude réactive à la proactivité
- Exercice : repérage des attitudes réactives et proactives, transposition à sa situation professionnelle
- Autodiagnostic : identification de ses messages contraignants et mise en place d'antidotes
- Surmonter ses blocages personnels
- Enrichissement du plan d'action individuel
- Favoriser son autodétermination en toute situation
- Cesser de procrastiner

4) Mettre à profit l'intelligence de ses émotions

- Autodiagnostic : identification de ses émotions privilégiées
- Autodiagnostic
- Identifier son registre émotionnel préférentiel
- Exercice : confrontation de ses pensées et émotions négatives
- Techniques de gestion des émotions
- Détecter ses besoins derrière ses ressentis
- Mise en application : gestion d'émotions envahissantes
- Susciter des émotions dynamisantes et gérer les émotions limitantes
- Augmenter sa tolérance à la frustration
- Enrichissement du plan d'action individuel
- Dépasser ses pensées spontanées irrationnelles

5) Oser s'affirmer pour atteindre ses objectifs

- Autodiagnostic : analyse de la proportion des attitudes fondamentales dans son comportement
- Identifier ses attitudes fondamentales : assertivité, passivité, agressivité, manipulation
- Méthode DESC
- Exercice pratique : formulation de feedbacks sur la base de situations issues du contexte professionnel
- Techniques d'assertivité
- Combattre ses tendances aux comportements contre-productifs
- Mises en situation : simulation de situations en lien avec les objectifs précédemment définis pour faciliter la transposition en milieu professionnel
- Oser exprimer une demande
- Finalisation du plan d'action individuel
- Dire non en préservant la relation
- Donner un feedback

LES DATES

CLASSE À DISTANCE

2025 : 28 avr., 30 juin, 01 sept.,
03 nov., 08 déc.

PARIS

2025 : 14 avr., 23 juin, 25 août, 27
oct., 15 déc.

LYON

2025 : 30 juin, 01 sept., 03 nov.

AIX-EN-PROVENCE

2025 : 30 juin, 01 sept., 08 déc.

BORDEAUX

2025 : 30 juin, 01 sept., 08 déc.

LILLE

2025 : 30 juin, 01 sept., 08 déc.

NANTES

2025 : 30 juin, 01 sept., 08 déc.

SOPHIA-ANTIPOLIS

2025 : 30 juin, 01 sept., 08 déc.

STRASBOURG

2025 : 30 juin, 01 sept., 08 déc.

TOULOUSE

2025 : 30 juin, 01 sept., 08 déc.