

# Être acteur de son développement

Cours Pratique de 2 jours - 14h

Réf : ADD - Prix 2024 : 1 550€ HT

L'objectif principal de cette formation est de vous aider à devenir proactif pour développer vos capacités tant dans un contexte personnel que professionnel. Vous apprenez à vous affirmer et à mieux utiliser votre potentiel émotif afin d'établir des relations constructives et atteindre vos objectifs.

## 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

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Exposé interactif, tests d'autodiagnostic, exercices d'application, mises en situation, analyses individualisées.

## TRAVAUX PRATIQUES

Nombreux autodiagnos, exercices d'application, mises en situation, analyses individualisées.

## LE PROGRAMME

dernière mise à jour : 05/2022

### 1) Développer la satisfaction de ses besoins

- Identifier ses besoins fondamentaux.
- Reconnaître sa valeur intrinsèque.
- Augmenter sa tolérance à la frustration.

*Exercice : Autodiagnostic de ses besoins et de leur priorisation ; analyse individualisée.*

### 2) Identifier ses motivations

- Choisir ou subir ?
- Savoir se motiver.
- Atteindre ses objectifs personnels et professionnels.

*Exercice : Autodiagnostic des motivations. Analyse individualisée.*

### 3) Savoir analyser ses erreurs et ses succès

- Savoir se responsabiliser face à ses erreurs.
- Redéfinir les échecs et en tirer profit.
- Identifier les causes de ses succès.

*Exercice : Étude de cas. Évaluation des causes d'échecs et de réussites. Analyse individualisée.*

### 4) Développer l'affirmation de soi pour établir des relations constructives

- Identifier les attitudes de base : assertivité, passivité, agressivité, manipulation.
- Combattre ses tendances néfastes.
- Savoir demander et obtenir.
- Oser dire non.
- Appliquer la méthode DESC.

*Exercice : Autodiagnostic des attitudes de base. Exercices d'application de la méthode DESC.*

*Mises en situation.*

## PARTICIPANTS

Toutes les personnes souhaitant faire un point, mieux se connaître et développer ses compétences professionnelles.

## PRÉREQUIS

Aucune connaissance particulière.

## 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.

### 5) Développer ses comportements proactifs

- Identifier ses sphères : entre influence et préoccupations.
- Être réactif ou proactif ?
- Surmonter ses blocages personnels.
- Savoir s'autodéterminer en toute situation.
- Cesser de procrastiner.

*Exercice : Exercices d'application des attitudes réactives et proactives. Mises en situation.*

### 6) Développer son potentiel émotif

- Identifier son registre émotif.
- Susciter des émotions dynamisantes.
- Gérer ses émotions désagréables : anxiété, peur, découragement...
- Savoir confronter ses pensées spontanées irrationnelles.

*Exercice : Autodiagnostic de ses émotions. Exercices de confrontation des émotions néfastes.*

### 7) Concevoir un plan d'action personnalisé

- Concevoir des objectifs Smart. de progrès cognitifs et comportementaux.
- Bâtir son plan d'action personnel de développement des capacités.

*Exercice : Rédaction d'un plan d'action personnel de développement de ses capacités.  
Analyse individualisée.*

## LES DATES

---

**CLASSE À DISTANCE**  
2024 : 06 juin, 03 oct., 19 déc.

**PARIS**  
2024 : 30 mai, 26 sept., 12 déc.

**LYON**  
2024 : 06 juin, 03 oct., 19 déc.

**AIX-EN-PROVENCE**  
2024 : 06 juin, 03 oct., 19 déc.

**BORDEAUX**  
2024 : 06 juin, 03 oct., 19 déc.

**LILLE**  
2024 : 06 juin, 03 oct., 19 déc.

**NANTES**  
2024 : 06 juin, 03 oct., 19 déc.

**SOPHIA-ANTIPOLIS**  
2024 : 06 juin, 03 oct., 19 déc.

**STRASBOURG**  
2024 : 06 juin, 03 oct., 19 déc.

**TOULOUSE**  
2024 : 06 juin, 03 oct., 19 déc.