

# Mieux utiliser ses ressources internes

Cours Pratique de 2 jours - 14h

Réf : URI - Prix 2025 : 1 590 HT

Vous apprenez à mieux reconnaître vos réactions comportementales, identifier vos points d'appui "facilitants" et réguler vos comportements bloquants afin d'optimiser l'utilisation de vos ressources internes dans votre vie professionnelle.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

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

Identifier ses points forts et ses axes de développement

Comprendre ses comportements de repli et les transformer

Prendre conscience de ses leviers de motivation

Développer une vision positive et systémique

Traduire en actions ses axes d'évolution

## TRAVAUX PRATIQUES

Nombreux exercices et jeux de rôles avec analyse individualisée.

## LE PROGRAMME

dernière mise à jour : 05/2024

### 1) Se connaître et identifier ses axes d'appui et ses axes de progrès

- Comprendre les composantes de l'intelligence émotionnelle.
- Identifier le positionnement de ses dominances cérébrales.
- Prendre conscience de ses ressources naturelles.
- Analyser et moduler ses ressources "bloquantes".

*Travaux pratiques : Positionnement et analyse des caractéristiques individuelles.*

*Identification des points d'appui et des axes individuels de développement. Retours individuels.*

### 2) Comprendre et modifier ses vecteurs de croissance

- Comprendre son cycle de maintenance face aux événements.
- Gérer ses réactions face aux changements.
- Minimiser ses comportements de défense.
- Identifier ses comportements de "survie".
- Faire évoluer ses comportements pour être acteur de son changement.

*Travaux pratiques : Mises en situation : surmonter une situation délicate. Débriefing collectif.*

### 3) Identifier ses sources de motivation

- Identifier ses préférences cérébrales et son profil émotionnel.
- Reconnaître ses freins et ses facilitateurs aux changements.
- Optimiser son processus de "recherche d'équilibre".
- Comprendre et appliquer le lâcher-prise.

*Travaux pratiques : Mises en situation : revivre une situation complexe. Débriefing collectif.*

### 4) Développer une vision positive

- Apprendre à passer de la "survie" à la "croissance" en évitant les jeux psychologiques.
- Développer votre analyse systémique des événements.
- Gérer ses réactions émotionnelles et rationnelles.

## PARTICIPANTS

Toute personne souhaitant développer ses ressources internes : managers, collaborateurs.

## 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.

- Contrôler ses réactions dites "primaires".

- Positiver ses réactions dites "secondaires"

*Travaux pratiques : Mises en situation : redéfinir son analyse et ses répercussions. Débriefing collectif.*

#### 5) Gérer ses comportements évolutifs

- Identifier ses habitudes réactionnelles pour les "reprogrammer". Par quoi commencer ?

- Comprendre le fonctionnement des traces neuronales.

- Apprendre à se reprogrammer à la réussite.

- Optimiser son processus d'évolution.

*Travaux pratiques : Mises en situation : définir son contrat d'évolution. Débriefing individuel.*

#### 6) Développer ses ressources internes et les mettre en action

- Définir ses axes d'évolution.

- Concrétiser les décisions en actions pragmatiques.

- Contrôler les actions et leurs résultats avec une vision SMART.

- Ancrer les nouveaux comportements adaptés.

- Modéliser les bonnes pratiques.

*Travaux pratiques : Mises en situation : se repositionner face à un événement. Débriefing individuel.*

## LES DATES

---

### CLASSE À DISTANCE

2025 : 10 mars, 23 juin, 25 sept.,  
01 déc.

### PARIS

2025 : 03 mars, 16 juin, 18 sept.,  
24 nov.