

PROGRAMME DE L'OFFRE DE FORMATION

Efficiency Professionnelle à distance

PUBLIC CIBLE	PRÉ-REQUIS	NIVEAU	DURÉE ESTIMÉE
Tout cadre ou salarié(e) qui souhaite faire un bond en avant dans son quotidien : plus épanoui(e), moins stressé(e), plus efficace au quotidien, mieux armé(e) dans les relations	Aucun prérequis	Pas de niveau minimum demandé	14h00

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Compétence clé 1 : identifier mon profil comportemental
- Compétence clé 2 : Identifier mes points forts pour renforcer ma confiance
- Compétence clé 3 : Identifier mes besoins et agir pour mon épanouissement
- Compétence clé 4 : Identifier mon schéma relationnel et interagir avec un profil différent du mien

APTITUDES

COMPETENCES

CONTENUS PÉDAGOGIQUES

- Compétence clé 1 : identifier mon profil comportemental
Pour la 1ère fois de votre vie vous allez avoir accès à votre profil comportemental. 2h



de débriefing individuel visio en amont de la formation collective dans lequel vous allez découvrir votre profil Pulsions. Un outil révolutionnaire unique en France pour développer la conscience de soi.

- o En amont de ce débriefing, vous aurez rempli en ligne le questionnaire Pulsions (env 30 à 40') puis l'estimation consciente (env 10')
- 1ère session de 3H : Compétence clé 2 : Identifier mes points forts pour renforcer ma confiance
 - o Les principes de base de Pulsions : le déclenchement automatique, les zones, les Pulsions, la hiérarchie des Pulsions
 - o Construire mon socle de points forts
- 2ème session de 3H : Compétence clé 3 : Identifier mes besoins et agir pour mon épanouissement
 - o Les apports de Pulsions sur : besoins profonds et facteurs de stress, Pulsions par Pulsions
 - o Quels sont mes besoins profonds ?
 - o Quels sont les facteurs de stress associés ?
 - o Comment agir pour satisfaire mes besoins et diminuer mon stress ?
- 3ème session de 3H: Compétence clé 4 : Identifier mon schéma relationnel et interagir avec un profil différent du mien
 - o Les 4 modes relationnels : Social, Liberté, Intérêt et Orgueil
 - o Comment fonctionne chaque Pulsion : ce qu'il faut faire, ce qu'il ne faut pas faire avec chaque Pulsion
 - o Interagir avec un profil différent du mien
- 4ème session de 3H : Bâtir mon plan d'action : plus d'épanouissement, moins de stress, plus d'efficacité
 - o Quels comportements je peux faire évoluer ?
 - o Quels comportements je peux développer ?
 - o Quel schéma je peux modifier ou remettre en question ?
 - o Je repars avec mon plan d'action concret

METHODES MOBILISEES



MOYENS TECHNIQUES

MOYENS D'ENCADREMENT

MODALITES D'EVALUATION

MODALITÉS D'ACCÈS

Notre bâtiment répond aux normes d'accueil PMR.
Pour tout autre handicap, n'hésitez pas à nous contacter afin de vous conseiller sur les différentes possibilités d'organisation de la formation.

DURÉE D'ACCÈS

3 semaines pour pouvoir réaliser les étapes amont de la formation collective

TAUX DE REUSSITE

DEBOUCHES

