

LE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

MANAGING CONSEIL



PRÉSENTIEL UNIQUEMENT



LES OBJECTIFS

- Poser les bases du développement personnel en apprenant à mieux se connaître.
- Identifier son fonctionnement : ses croyances, ses valeurs, ses émotions et besoins, ses ressources.
- Renforcer l'estime de soi et acquérir des outils pour croire en ses capacités.
- Découvrir les émotions et se sensibiliser à l'intelligence émotionnelle.

LE PROGRAMME DE FORMATION

AVANT

Un questionnaire pour saisir les besoins et le niveau des participants est envoyé en amont de la formation. Si la formation est pour un participant, nous le rencontrons en amont afin, d'ajuster le programme au plus proche de ses besoins et de ses attentes.

PENDANT

MODULE 1 Apprendre à se connaître

- 🔗 Identifier ses valeurs et ses croyances.
- 🔗 Découvrir ses forces et faiblesses grâce à des exercices dédiés.
- 🔗 Faire un état de sa situation actuelle grâce à des concepts tels que le modèle HUDSON.

MODULE 2 La gestion de ses émotions

- 🔗 Comprendre les mécanismes de l'émotion et des besoins fondamentaux.
- 🔗 Découvrir des techniques d'intelligence émotionnelle pour développer l'autoempathie. (Issues de la CNV par Marshall Rosenberg).

MODULE 3 Développer la confiance en soi

- 🔗 Différencier l'estime de soi, l'image de soi, l'amour de soi et la confiance en soi.
- 🔗 Développer la confiance en soi grâce à des outils d'identification des forces.
- 🔗 Identifier ses peurs pour réussir à les dépasser grâce à des exercices dédiés.

MODULE 4 Atteindre ses objectifs et s'épanouir

- 🔗 Se fixer des objectifs SMART.
- 🔗 Se créer des habitudes durables.
- 🔗 Construire un plan d'action aligné à ses aspirations.

formation.



formation.

APRÈS

- 🔗 Debrief et compte rendu avec le client.
- 🔗 Enquête de satisfaction à chaud et à froid.
- 🔗 Proposition d'1/2 journée de session d'ancrage (3 à 6 mois après la réalisation de formation).
- 🔗 Proposition d'accompagnement sur d'autres types de prestation (non finançables par votre OPCO, type coaching).

LES POINTS FORTS DE LA FORMATION

- 🔗 Prendre le temps d'introspecter pour poser des nouvelles bases solides.
- 🔗 Renforcer les piliers essentiels du développement personnel au service d'une vie professionnelle plus épanouie.
- 🔗 Bâtir des relations harmonieuses et enrichissantes
- 🔗 Atteindre ses objectifs professionnels.

Laura-Marie LOUBIC

Formation & Coaching d'équipes et de managers
Conduite et accompagnement du changement individuel et collectif

loubic@managing.fr
+33(0)6 56 68 90 25

16 boulevard Tauler, 67000 STRASBOURG
+33 (0)3 88 36 12 00

