



## Programme de formation : Optimiser son potentiel

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

- Anticiper les changements, tensions et incertitudes qui peuvent perturber notre quotidien.
- Comprendre nos atouts personnels seuls afin de nous permettre de répondre positivement aux agressions externes qui au-delà d'un certain seuil, deviennent inhibitrices et douloureuses,
- Optimiser son bien-être et son épanouissement personnel.
- Développer sa concentration
- Développer sa confiance en soi

**PRÉ-REQUIS** : aucun.

**NOMBRE DE PARTICIPANTS** : 1 à 8 personnes maximum par groupe

**Validité** : Il est préconisé de se former régulièrement.

**DURÉE** : 2 jours soit 14 heures

### PUBLIC CONCERNÉ :

Toute personne souhaitant optimiser son potentiel au travail, ses équipes...etc.

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES, D'ANIMATION ET D'ENCADREMENT :

Partie théorique réalisée en salle avec vidéo projecteur, paper-board et livret remis aux stagiaires, échange sur des situations vécues. Mise en situation et jeux de rôles. La formation est réalisée par un formateur diplômé, éducateur spécialisé, éducateur sportif et sophrologue, ancien sportif de haut niveau « rugby » évoluant dans le domaine du bien-être au travail.

### SANCTION DE LA FORMATION :

Délivrance d'une attestation de fin de formation.

### LES POINTS ABORDÉS :

- Identifier ses besoins fondamentaux.
- Identifier ses motivations (Choisir ou subir ?)
- Reconnaître ses valeurs
- Augmenter sa tolérance à la frustration.
- Nombreux exercices et outils pratiques
- Réflexions individuelles, jeux en sous-groupes et échanges en groupe.
- Savoir se motiver.
- Atteindre ses objectifs personnels et professionnels.
- 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.
- Développer l'affirmation de soi pour établir des relations constructives
- Identifier les attitudes de base : assertivité, passivité, agressivité, manipulation.
- Savoir demander et obtenir
- Oser dire "Non".
- Appliquer la méthode D.E.S.C.
- Surmonter ses blocages personnels
- Appliquer des techniques de sophrologie