

Programme de Formation

Organisme de formation: ADP Formation SARL A. de PRUMEAC - Chez Sigogne_ 16120 Graves Saint Amant

Titre de la formation

Améliorer son efficacité professionnelle et image de soi

Objectifs

Améliorer ses capacités de contact professionnel.
Développer une communication positive avec ses clients.
Augmenter la confiance en soi.

Date :

Durée: 14h (2 journées de 7h) de 9h à 12h et 14h à 18h
Formatrice: Martine Simon-Linares, conseillère en image de soi

PROGRAMME

Développer la confiance et l'estime de soi :
L'impact de l'image sur la communication interpersonnelle.
Découvrir nos points forts.
Identifier les points à améliorer et à acquérir.
Les six clés de la communication efficace.
Elaborer un plan individuel de progrès pour améliorer la confiance en soi (exercices)

1^{ER} JOUR

Impact de la couleur dans notre quotidien:

Théorie de la couleur. Cercle chromatique. Symbolique des couleurs. Test pour découvrir les couleurs qui illuminent votre visage.

Découvrir comment les autres nous perçoivent:

Bilan d'image (exercices) - Test individuel de personnalité - Résultat du test et identification de ses propres ressources et forces pour gagner en confiance.

Définition des objectifs de chacun et PIAP (plan individuel d'actions et progrès)

2^{ème} JOUR

Ouverture de la session

Récapitulation des points abordés lors de la session précédente.

Les moyens à mettre en place pour retrouver ou découvrir ses atouts:

Apprendre les clés pour gagner en confiance en soi

La motivation:

Agir sur les leviers de motivation pertinents.
Distinguer les motivations collectives et les motivations individuelles pour bien choisir les actions appropriées.
Apprendre à faire bon usage de ses émotions et de ses sentiments.
Comment accroître sa motivation professionnelle.

Améliorer son écoute active :

Les 7 façons de réagir à un message reçu.
Développer sa capacité de compréhension des messages (exercices)

Conclusion : Tour de table

Le ressenti de chacun
Les actions à mettre en place
Le suivi et l'appropriation de la formation
L'évaluation

Définir les objectifs de chacun et P.I.A.P (plan individuel d'actions de progrès)

Martine Simon-Linares Conseillère en image de soi, formateur en développement personnel

Mail: simon.linares@orange.fr Site: www.presducorps.fr

Tel: 05 45 22 21 10 Port: 06 83 20 47 53