



Exclusivité "intra"

Mieux se comprendre pour être un bon pilote de Soi

Explorer sa personnalité pour protéger son équilibre

FORMATION DE 2 X 2 JOURS

ITINÉRAIRE PÉDAGOGIQUE

Comprendre l'organisation de votre personnalité

- ▶ Les dimensions inconscientes : votre caractère inné, l'héritage du parcours, des rencontres et de la formation, le poids de la culture.
- ▶ Les dimensions conscientes : vos dispositions passagères, les rôles de prédilection imposés par votre stratégie, les vraies valeurs de votre vie.
- ▶ Les outils de mesure pour situer son profil : morphologie, gestuelle, test 360°. Comprendre les décalages de l'image de Soi donnée à l'extérieur.
- ▶ Les quatre dimensions qui orientent à la fois votre personnalité et les conditions de son équilibre : grilles de mesure, fondements scientifiques et statistiques, correspondances (Hippocrate, Jung, Le Senne, Corman, Myers-Briggs, Ennéagramme, tests de recrutement les plus utilisés).

Les extravertis et les introvertis

- ▶ La boulimie charismatique des exubérants et le mercantilisme adroit des réalistes.
- ▶ Le papillonnage délicieux des aimables et la souplesse paresseuse des décontractés.
- ▶ Le perfectionnisme des irréprochables et la méthode rigoureuse (mais parfois maladroite) des sérieux.

RÉSULTATS RECHERCHÉS

- Choisir l'orientation d'un développement personnel et professionnel durable construit sur l'authenticité de ce que chacun est fondamentalement.
- Comprendre l'organisation spécifique de sa personnalité ; son impact sur son projet professionnel ; ses contraintes en terme d'équilibre.
- Procéder à l'inventaire lucide de ses ressources intrinsèques au regard de ses ambitions et en tirer les conséquences en termes de développement des compétences et de formation personnelle.
- Etendre les principes de la bonne gouvernance à la gestion de Soi : équilibres émotionnels et relationnels, concentration des ressources.
- Oser se libérer du formalisme professionnel pour établir des relations vraies, confiantes et durables.
- Accueillir intelligemment la vérité de ses interlocuteurs pour leur permettre de partager ce qu'ils ont de meilleur.

▶ La vision désespérée (mais tellement raffinée) des idéalistes et l'immobilisme rassurant des indifférents.

Les accumulatifs et les prodiges

- ▶ L'ambition réalisatrice et impatiente des passionnés ; l'efficacité discrète des raisonnables.
- ▶ Le goût mélancolique des sentimentaux pour la psychologie des profondeurs ; la résistance pacifique au changement des paisibles.
- ▶ L'orientation des aventuriers vers le mouvement ou le changement ; l'opportunisme pragmatique des lucides.
- ▶ La créativité capricieuse des irréguliers ; la peur des insoucians devant l'engagement social.

Donner à votre personnalité les moyens de s'exprimer par une gestion optimale de votre capital-compétences

- ▶ Etablir votre propre bilan de compétences : formations reçues, expériences vécues, responsabilités endossées. Identifier les zones d'excellence et les zones d'incertitude. Mettre en correspondance votre bilan de compétences et vos priorités personnelles authentiques.
- ▶ Procéder à l'inventaire actuel de vos compétences. Comprendre vos lacunes et vos besoins pour pouvoir affirmer votre personnalité au travail.
- ▶ Préparer une stratégie de formation au service de vos priorités authentiques : e-learning, séminaires à suivre, livres à lire, expériences à vivre.
- ▶ Identifier les comportements à acquérir en termes de savoir-faire social, de développement personnel et de protection de son équilibre.

Gérer ses réserves d'énergie

- ▶ Agir sur l'environnement physique : lumière, bruit, température et changements de température, relaxation, sommeil, aliments, activité du corps.
- ▶ Activer son environnement relationnel pour être activé à son tour : contacts sociaux, éclats de rire, mini plaisirs, changements de rythme.
- ▶ Contrôler les sources de gaspillage d'énergie : faux problèmes, mauvaise organisation de l'espace et du temps, personnes vampires, conflits intérieurs. Orienter ses vacances, ses week-ends et ses soirées pour en faire des moments authentiquement régénérateurs.
- ▶ Maîtriser une source d'énergie particulière : la motivation professionnelle. Comment devenir un bon motivateur de Soi ? Comment réconcilier son rythme de travail et son tempo individuel ? Se donner la permission du Bien-être en entreprise. Oser être soi-même avec ses collaborateurs.

COLLABORATEURS CONCERNÉS

DIRIGEANT(E)S ET ASSISTANT(E)S IMMÉDIAT(E)S.
 ENCADREMENT ET CHEFS D'ÉQUIPE.
 TOUS COLLABORATEURS AYANT EXPÉRIMENTÉ L'IMPACT DÉTERMINANT DE L'ÉQUILIBRE PERSONNEL SUR L'EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE.

Protéger son équilibre émotionnel

- ▶ Protéger son environnement physique : silence, lumière, température, repos, aliments, activité physique, contact Nature.
- ▶ Aménager son environnement relationnel : écrans de la vie privée, filtres de la sollicitation professionnelle, hygiène du téléphone et de l'e-mail.
- ▶ Lutter contre les agressions du Stress nuisible : personnalités cannibales, situations anxiogènes, scénarios d'échec, fausses urgences. Repenser son agenda à partir des priorités authentiques. (Re)conquérir peu à peu son droit au refus, au conflit, au retrait, à l'isolement, à l'insouciance.
- ▶ Convertir le Stress utile en défis motivants. Oser déclencher sereinement la remise en cause autour de Soi, le changement profond en Soi.

Equilibrer ses relations avec ses collaborateurs

- ▶ Maîtriser les équilibres sentiment d'appartenance / autonomie, participation / isolement, initiative sociale / retrait.
- ▶ Maîtriser l'art de la bonne distance (et de sa flexibilité) : trouver le point d'équilibre entre la chaleur authentique et le formalisme respectueux.
- ▶ S'habituer aux relations légères, faciles : développer son aptitude à communiquer de manière explicite et primaire.
- ▶ Protéger son humeur... et son sens de l'humour au cœur du tourbillon : maladresses, agressions, conflits objectifs d'intérêts, rapports de forces.

Lutter efficacement contre l'éparpillement

- ▶ Repérer ses mécanismes personnels d'éparpillement : théâtre, complices et autres déclencheurs.
- ▶ Réunir les conditions propices à la concentration, aménager des refuges et des filtres en cascades.
- ▶ Organiser systématiquement son indisponibilité pour être protéger des mangeurs de temps qui vous traquent.
- ▶ Devenir un pro de l'agenda, un roi du calendrier, un prince de la parcimonie (quand il s'agit de temps).

Durée : 32 heures réparties sur 2 x 2 jours consécutifs