



DB COACHING

## Programme détaillé Formation

### Mieux se connaître pour développer son potentiel

**Objectif général :** Apprendre à mieux se connaître, repérer ses points forts, ses conditions de réussite, ses sources de motivation et également mieux gérer les situations de stress afin d'optimiser son énergie et développer son potentiel.

**DUREE :** 14 heures ( 2 jours)

#### A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

**Profil du stagiaire**

- Tout public

**Prérequis :** aucun

#### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Identifier ses points forts et ses besoins
- Identifier ses zones de stress et apprendre à les gérer
- Apprendre à gérer ses émotions
- Définir ses objectifs et ses priorités
- Gérer les situations de stress
- Gagner en efficacité

#### CONTENU (PROGRESSION PEDAGOGIQUE)

##### I- CONNAISSANCE DE SOI

Objectif : Identifier ses qualités et ses besoins pour optimiser son énergie

- 1- Repérer et optimiser ses points forts (outil : « Je suis formidable » PCM)
- 2- Identifier ses besoins psychologiques (liste des besoins PCM)
- 3- Identifier ses sources de motivation
- 4- Prendre soin de soi pour optimiser son énergie

## II- GESTION DU STRESS

Objectif : Identifier ses comportements sous stress

- 1- Repérer les déclencheurs de stress
- 2- Identifier ses messages contraignants et les antidotes
- 3- Identifier ses scénarios d'échec
- 4- Accueillir ses émotions

## III- RETROUVER UN ETAT INTERNE RESSOURCE

Objectif :

- 1- Créer un état interne ressource.
- 2- Modifier un comportement : parties de la personnalité et recadrage.
- 3- S'affirmer sereinement : les positions de vie.
- 4- Prendre du recul : la dissociation

## IV- LE CHANGEMENT

Objectif : définir ses objectifs et se mettre en route

- 1- Diagnostic : définir sa vision et son projet
- 2- Déterminer des objectifs précis, concrets, réalistes, mesurables
- 3- Définition et planification d'actions pour l'atteinte de ces objectifs.
- 4- Auto évaluation, bilan.

## TARIF

Intra: 1200€ /jour soit 2400€ pour 2 jours

Inter: 250€/ jour et par personne (\* tarif pour min 10 participants, à revoir en fonction du nombre dans la limite de 15 participants)

*TVA non applicable*

## ORGANISATION

### Formateur

Diane Buysse

### Moyens pédagogiques et techniques

- Formation en présentiel
- Questionnaires Analyse Transactionnelle
- Documents, supports de formation partagés
- Etude de cas concrets

### Dispositif de suivi de l'exécution de d'évaluation des résultats de la formation

- Bilan de positionnement au départ de la formation
- Questions orales ou écrites
- Mise en pratique et étude de cas
- Formulaire d'évaluation de la formation