

## Objectif global

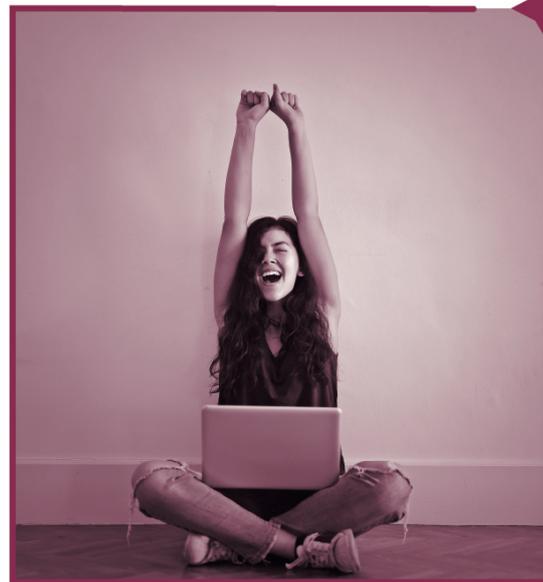
Le programme "Les clés de votre développement personnel" vise à aider les participants à développer leurs compétences personnelles et à améliorer leur bien-être, leur confiance en soi et leur efficacité personnelle.

Ce programme permettra aux employés de mieux se comprendre, de renforcer leurs forces, d'identifier leurs zones d'amélioration et de développer des stratégies pour atteindre leurs objectifs personnels et professionnels.

Les participants acquerront des compétences essentielles pour favoriser leur épanouissement personnel et professionnel, ce qui bénéficiera également à l'entreprise en renforçant l'engagement et la productivité des employés.

## Public cible

Ce programme est destiné à tous les employés de l'entreprise, quel que soit leur niveau hiérarchique. Il peut être bénéfique pour tous ceux qui souhaitent investir dans leur développement personnel, améliorer leur performance au travail et trouver un meilleur équilibre entre leur vie professionnelle et personnelle.



Tarif sur devis



## Durée

2 jours (14 heures)

## Nombre de participants

Idéalement entre 6 à 12 personnes pour favoriser les échanges et la participation active.

## Méthodologie

Ateliers interactifs, séances de discussion en groupe, exercices pratiques, études de cas, et supports visuels.

*Ce programme de formation peut être adapté en fonction des besoins spécifiques de l'entreprise et des participants. Il est recommandé d'inclure des pauses régulières pour favoriser la réflexion et la détente pendant les deux jours de formation.*

## Certification

À la fin de la formation, les participants recevront un certificat de participation délivré par le centre de formation, attestant de leur présence et de leur engagement dans le programme.



JOUR 1

## Introduction au développement personnel

Présentation du programme et des objectifs  
Importance du développement personnel dans un contexte professionnel  
Auto-évaluation initiale pour identifier les besoins individuels

## Connaissance de soi et identification des forces

Comprendre ses valeurs, ses intérêts et ses compétences  
Identifier ses forces personnelles et professionnelles  
Lien entre les forces personnelles et la performance au travail

## Gestion de la confiance en soi

Identifier les obstacles à la confiance en soi  
Techniques pour développer une confiance en soi saine  
Mise en pratique par des exercices de renforcement de la confiance

## Gestion du stress et de l'équilibre vie professionnelle-vie personnelle

Reconnaître les sources de stress au travail et dans la vie personnelle  
Techniques de gestion du stress et de relaxation  
Création d'un plan d'action pour un meilleur équilibre vie professionnelle-vie personnelle

JOUR 2

## Communication efficace

Les bases d'une communication efficace  
L'écoute active et la gestion des conflits  
Exercices de communication en binômes et en groupe

## Fixation d'objectifs et planification

L'importance des objectifs personnels et professionnels clairs  
Méthodes pour définir des objectifs  
Élaboration d'un plan d'action pour atteindre ses objectifs

## Développement de l'intelligence émotionnelle

Comprendre l'intelligence émotionnelle et son impact  
Gestion des émotions en milieu professionnel  
Exercices pratiques pour développer l'intelligence émotionnelle

## Bilan et plan d'action personnel

Récapitulation des principales compétences acquises pendant le programme  
Auto-évaluation finale pour mesurer les progrès réalisés

*Développement d'un plan d'action personnel pour continuer à cultiver le développement personnel après le programme*

## Conclusion

Récapitulation des enseignements clés du programme  
Motivation pour la poursuite du développement personnel au sein de l'entreprise  
Remise des attestations de participation

