Formation Préparation mentale + S'affirmer

Durée :	4 jours
Public :	Tout salarié , cadre, non cadre et dirigeant ayant la volonté de renforcer sa performance individuelle grâce à la préparation mentale ainsi que son affirmation de soi dans le cadre de relations professionnelles et personnelles
Pré-requis :	Aucun
Objectifs :	Se préparer mentalement pour performer et aborder plus sereinement son environnement personnel et professionnel - Comment atteindre ses objectifs et les dépasser - Développer sa performance grâce à la concentration . Comment s'affirmer dans un contexte professionnel en se préservant et en ayant des démarches constructives dans le cadre des relations interpersonnelles vis à vis de ses collègues, managers, managés, partenaires externes - Comment formuler et communiquer face à une critique, un non, un conseil, une demande, un besoin, un compliment, une attaque.
Sanction :	Attestation de fin de stage mentionnant le résultat des acquis
Taux de retour à l'emploi:	Aucune donnée disponible
Référence:	DéV100513-F
Note de satisfaction des participants:	Pas de données disponibles

Fondamentaux du développement personnel pour atteindre la performance

5 étapes majeures
Sachez d'où vous partez
Identifiez ou vous souhaitez arriver
Répérez les comportements à mettre en oeuvre
Définissez des étapes progressives
Validez le chemin parcouru

les 5 classes et domaines de compétences

Les talents
Les points forts
Les potentiels
Les aires de développement
Les limites

Atelier : répertorier ses classes de compétences , les hiérachiser , autodiagnostic , partage

Se préparer mentalement

La concentration
Les images positives
Confiance
Gestion des distractions
Apprentissage continu
Engagement

Atelier : lister des images positives pour vous même

Situations d'échec et résilience

La confiance est le moteur de tout
Situations d'échec et impact sur la confiance
Comment gérer les situations d'échec ?
Analyse
Rôle des images positives
Tirer bénéfice de ses échecs
Partager un échec avec son entourage
Se remotiver après un échec

Atelier : se rémémorer des situations d'échec difficiles et le pourquoi

Situations de réussite

Imaginer l'atteinte d'objectifs élevés
Imaginer ses récompenses individuelles et collectives
Imaginer le chemin pour y arriver
Lister les facteurs clefs pour parvenir à cette situation
Pensez-vous pouvoir arriver à cette situation de réussite ?

Atelier : projection dans des situations de réussite et moyens pour les atteindre

Engagement

Pourquoi faisons-nous notre travail ?
Aimons-nous réaliser notre travail ?
Quels sont les moments de pleine concentration ?
Avons-nous envie de réussir à atteindre ces moments ? à atteindre nos objectifs ?

Atelier : autodiagnostic , réflexions sur l'engagement dans le travail

Confiance

Ai-je confiance en moi et en mes capacités personnelles ?
Ai-je confiance en mon entreprise, mon manager , mon environnement proche ? Qu'est-ce qui peut altérer ma confiance ?

Atelier : situations de gain ou perte de confiance

Gestion des distractions

Qu'est-ce qui peut me déranger au travail ?
Qu'est-ce qui peut altérer mes résultats ?
Comment éliminer ou diminuer l'impact des distractions ?

Atelier : lister les distractions et leurs impacts sur la performance

Apprentissage continu

Quels sont les domaines dans lesquels je dois m'améliorer ?
Dois-je suivre des formations pour me perfectionner ?
Y-a-t-il des erreurs récurrentes dans mon travail ? Comment les éliminer ?

Atelier : lister vos axes d'apprentissage continu

Méthodologie

Lister ses objectifs / situation de réussite qu'on souhaite atteindre
Identifier ses forces et ses faiblesses
Identifier des images positives
Définir les distractions qui pertubent le plus votre travail
Décrire les étapes historiques de son poste
Identifier les étapes qui ont apporté de la confiance

Atelier : Initier la méthodologie , réaliser une synthèse des ateliers précédents au travers d'une grille et la présenter au groupe

Comment s'affirmer

Eviter l'agressivité, la fuite ou la manipulation, comment développer l'affirmation de soi ou l'assertivité pour éviter les écueils
L'assertivité définition
Reconnaître des droits dans ses relations aux autres, niveau d'acceptation ou non ? l'importance des signes de reconnaissances dans les relations humaines

La déclaration des droits personnels selon J.Smith

Analyse des concepts sur les droits personnels développés par Smith, définir ses limites selon le contexte, mesurer les impacts sur son positionnement dans l'entreprise

Les signes de reconnaissance, strokes, basés sur l'analyse transactionnelle

La distribution des signes de reconnaissances et leurs impacts
Signes conditionnels et inconditionnels

Atelier : interactions collectives avec des strokes négatifs et positifs

L'expression d'une critique avec la méthode « DESC »

Comment bien formuler une critique recevable en respectant des étapes clés et respecter les règles de l'art
Décrire des faits concrets et observables
Exprimer ses émotions et sentiments
Proposer une solution spécifique et concrète
Présenter les conséquences positives et négatives de la solution

Atelier : mises en situations sur des cas concrets

Gérer et accepter une critique justifiée

Comment transformer une critique en opportunité d'amélioration
Accueillir
Reformuler
Faire préciser
Hiérarchiser
Reconnaître
Identifier et proposer des solutions

Savoir dire non

Comment trouver une solution acceptable pour tous en assumant son non et donner du poids à ses oui
L'image de soi dans la gestion du non
Les techniques de résistance
Processus pour résister

Atelier : mises en situations sur des cas concrets

Comment formuler une demande

Les 6 critères d'une demande d'action pour qu'elle soit recevable
Réalisable, formulée positivement, spécifique, immédiate, active, négociable

Atelier : mise en situations de formulation de demandes complexes

La communication non violente

Les différentes étapes de la communication non violente : observation, sentiment, besoin , demande
Comment fortifier les relations entre individus et établir des relations saines
Distinguer la réaction naturelle et la CNV, trouver les mots justes
L'empathie appliquée à la CNV

Atelier : réflexions sur des cas pratiques

La formulation d'un conseil

Conseil non sollicité et conseil utile
Les 6 étapes : de l'écoute à la vérification, prodigation, personnalisation et suivi du conseil

Atelier : mise en situation

Réagir à une erreur, l'amende honorable

Comment communiquer sur ses erreurs, les différentes étapes
Votre rôle dans la situation

Les conséquences vis-à-vis de l’autre
La réparation
L’amende honorable
En tirer les leçons

Atelier : mise en situation

Accepter un compliment

Les étapes d’acceptation , la gestion personnelle et par rapport au groupe

Comment répondre à une attaque personnelle

Rappels sur les enjeux et contextes d’attaques , justifiée ou non dramatisée ou non , vous tester, vous déstabiliser
Gérer les phrases anodines
Comment éviter le combat et la capitulation
La trame de réponses à une attaque
Faire face
Reformuler
Expression de l’impact sur vous-même
Replacer le débat sur le fond
Apporter une réponse et affirmer votre point de vue