



Le management de soi

Objectif : Mieux se connaître et valoriser ses atouts. Développer sa confiance en soi. Etre en accord avec son métier. Adapter son image personnelle à son environnement professionnel.	Personnes concernées Assistants de Direction, Collaborateurs Responsables de services Cadres
PROGRAMME	Pré requis : aucun
<p style="text-align: center;">➤ Se connaître</p> <ul style="list-style-type: none">✚ Apprivoiser son image<ul style="list-style-type: none">❖ Faire le point : son masque, son arbre de vie✚ Se positionner dans l'entreprise<ul style="list-style-type: none">❖ Mes satisfactions et insatisfactions professionnelles✚ Les émotions<ul style="list-style-type: none">❖ Test sur son Q.E.❖ Accepter ses émotions et les utiliser✚ Canaliser son énergie<ul style="list-style-type: none">❖ Gérer son stress, prendre du recul et se protéger <p style="text-align: center;">➤ Le comportemental</p> <ul style="list-style-type: none">✚ L'aisance relationnelle, le charisme<ul style="list-style-type: none">❖ L'empathie❖ L'écoute active❖ Se respecter❖ L'assertivité✚ Retrouver des attitudes positives<ul style="list-style-type: none">❖ Sérénité – Créativité- Optimisme❖ L'art d'être heureux <p><i>Toutes ces notions seront travaillées en applications pratiques en fonction des situations des participants</i></p> <p style="text-align: center;">➤ Communication non verbale</p> <ul style="list-style-type: none">✚ Symboles et archétypes<ul style="list-style-type: none">❖ Les paroles du corps et les gestes – Lecture du corps❖ La proxémie✚ L'image de soi<ul style="list-style-type: none">❖ La garde-robe professionnelle❖ Les couleurs❖ Les accessoires❖ La coiffure✚ Savoir être<ul style="list-style-type: none">❖ Le poids des apparences	PEDAGOGIE Il sera demandé d'accepter un minimum de participation aux exercices et aux jeux de rôle pour que la dynamique de groupe soit respectée. Les acteurs sont tour à tour spectateurs et vice versa, c'est un préalable à la réussite de ce stage. La Formatrice Issue du terrain Très expérimentée en communication relationnelle Méthode pédagogique La formation s'effectue à partir des expériences des participants. Alternance d'apports méthodologiques et de mises en situations pratiques. Analyse personnalisée des points à travailler pour chacun. Ce stage peut se dérouler sous forme de coaching pour approfondissement des techniques relationnelles.
	Intra entreprise Lieu de formation : dans la ville de votre choix.
	Inter entreprises Tarif par personne
	2 jours
	1 150 €
	Réf : RH081

Organisme de formation PROFORMALYS – Formations Ressources Humaines partout en France

Formation *Le management de soi*

Tél. : 01 48 74 29 45 - Mail : contact@proformalys.com - Fax : 01 48 74 39 98

Toutes les formations Ressources Humaines de notre organisme de formation sur www.proformalys.com