

## RENFORCER MES ATOUTS PERSONNELS POUR ÉVOLUER



### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Note de satisfaction 2022: **20/20**

### PUBLIC

### PRÉREQUIS

### MODALITÉS

### PROGRAMME

Une formation de développement personnel : découvrir des outils et des grilles de lecture de ce que l'on vit et de la manière dont on le vit. Un temps réservé pour soi : réfléchir, apprendre, agir, s'inspirer.

Parcours de développement et d'ancrage personnel permettant de prendre conscience et appui sur

- ses valeurs, ses moteurs
- ses forces, ses ressources et ses zones de tension
- ses moyens de dépasser les blocages et se remettre en mouvement

Formation en inter en groupe avec une proximité de problématique ou de questionnement.

Aucun

DATES sur demande  
DURÉE : 28h sur 5 mois

LIEU  
Présentiel ou FOAD

### Les modules:

- Mon point de départ: état des lieux par sphères de vie et cycles du changement.
- Ce qui me fait courir: identifier mes valeurs, mon levier de motivation et mon socle de stabilité.
- Faire des émotions son alliées: identifier les pièges et distorsions émotionnelles et s'exprimer sans agressivité.
- Miser sur la joie: développer mes qualités, mes talents, ma chance et ma créativité.
- Les autres: repérer les zones de crispations, transmettre et recevoir.
- Changer mon regard: définir ma zone d'action pour sortir de la rumination.
- Me projeter: mettre en place un programme de transition active et progressive.

•un plan d'action progressif à définir et construire

Les compétences visées sont :

- Procéder à un état des lieux de sa conciliation vie privée vie professionnelle
- Analyser ses valeurs et définir des leviers de motivation
- Reconnaître et nommer ses émotions et les exprimer dans une démarche de résolution de problème
- Changer son regard et adopter une attitude proactive d'évolution professionnelle

## Isabelle Auzias

- . Gérante d'AMC Ressources
- . Formatrice depuis 2008,
- . Certifiée Ennéagramme & Visual mapping.
- . Diplômée du CELSA

Elle a travaillé auparavant dans la communication en agence puis en collecte de fonds humanitaire.

Elle partage son activité entre les formations de communication familiale auprès des parents, de vie en équipe et développement personnel en entreprise et de posture et communication pour les bénévoles d'associations.

*AMC Ressources sélectionne et forme ses formateurs partenaires. Formateur attribué et CV sur demande.*

## Moyens pédagogiques et méthodologie

Pédagogie active dite éclosive

Apports théoriques à chaque réunion : fiches techniques issues de l'analyse transactionnelle, la PNL, la communication non violente, Ateliers Gordon.

Apports pratiques à chaque réunion : expérimentation des fiches techniques par des exercices et des mises en situation réelles et simulées.

Retour sur expérimentation auprès du formateur à chaque réunion.

Accès à des ressources sur une plateforme Web.

## Modalité de déroulement

18 heures en synchrone présentiel réparties en 6 réunions de 3h en groupe de 8 à 10 personnes

### CONTACT

Isabelle Auzias

06 62 65 37 05

i.auzias@

amcressources.fr

## TARIFS & FINANCEMENT

980€ par participant

(TVA non applicable selon l'article 293b du CGI)  
Possibilité d'échelonner les versements

## Evaluation et suivi de l'exécution de l'action de la formation

Des évaluations formatives sont proposées : études de cas concrets et pratiques, jeu de questions, tour de table, mise en situation réelle ou simulée, etc...

L'émargement du stagiaire est requis à chaque demi-journée.

### Sanction

Attestation de fin de formation

Questionnaire de satisfaction en fin de formation.

### Contexte

Action concourant au développement des compétences

Catégorie au regard de l'article L6313-1 du Code du travail :

Action de Formation

## Accessibilité handicap

En cas de besoin en termes d'accessibilité (handicap moteurs ou psychiques, troubles de l'audition, de la vue, difficultés pour mémoriser, se concentrer...) n'hésitez pas à nous contacter afin que nous puissions étudier les moyens de compensation disponibles ou vous orienter vers nos partenaires pour vous accompagner dans vos démarches.

## CGV et délai d'accès

Vous pouvez faire une demande d'inscription / d'information via le formulaire en ligne accessible [ici](#)

A la suite de votre demande, un entretien téléphonique d'analyse de vos besoins vous sera proposé.

Un devis ou bon de commande valant convention simplifiée vous est adressé par mail devra être retourné signé. L'inscription est réputée comme définitive une fois le bon de commande et/ou la convention est reçu signé + le règlement de 30% d'acompte du montant total du coût de la formation. Le solde de la formation devra être remis au plus tard le premier jour de la formation. Toute commande de formation, notamment via l'envoi d'un formulaire d'inscription en ligne, d'un contrat, d'une convention ou de tout autre support, implique l'acceptation sans réserve par le Client et son adhésion pleine et entière aux conditions générales de vente [CGV](#) et au [Règlement intérieur](#).

## AMC Ressources

23 rue Claude Monet, 78420 Carrières sur Seine

489 472 498 RCS Versailles, APE : 8559A, déclaration d'activité n° 11 75 40949 75 Paris-IDF

Tél. 06 62 65 37 05 – Email : [i.auzias@amcressources.fr](mailto:i.auzias@amcressources.fr) – [www.amcressources.fr](http://www.amcressources.fr)

Ref: 16 Fiche programme Renforcer mes atouts personnels pour évoluer