

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

La taille du groupe sera dans l'idéal comprise entre 6 et 8 participants

Aucun

DATES: sur demande

DURÉE: 28h sur 5 mois/ 7 réunions de 3h

LIEU: présentiel ou FOAD

1. Mon point de départ: état des lieux par sphères de vie et cycles du changement
2. Ce qui me fait courir: identifier mes valeurs, mon levier de motivation et mon socle de stabilité
3. Faire des émotions son alliées: identifier les pièges et distorsions émotionnelles et s'exprimer sans agressivité
4. Miser sur la joie: développer mes qualités, mes talents, ma chance et ma créativité
5. Les autres: repérer les zones de crispations, transmettre et recevoir
6. Changer mon regard: définir ma zone d'action pour sortir de la rumination
7. 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

- . Directrice d'AMC Ressources
- . Formatrice depuis 2008
- . Certifiée Ennéagramme & Visual mapping
- . Formée à l'animation de groupe d'analyse des pratiques professionnelles
- . Diplômée d'un DUT et d'une maîtrise de communication CELSA Sorbonne Université
- . Formatrice en communication
- . Parentalité bienveillante et communication familiale

- . Posture, communication et prise de responsabilité pour les bénévoles d'associations
- . Développement personnel et accompagnement du changement
- . Vie en équipe et communication interpersonnelle
- . Expérience antérieure dans la communication en agence puis en collecte de fonds humanitaire

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



Moyens pédagogiques

L'intervenante organise et conduit la formation de manière à favoriser l'expression et la participation des stagiaires. Elle utilise ses compétences en facilitation de groupe pour favoriser l'implication de ses membres. Apports théoriques issus de l'Analyse transactionnelle, CNV, PNL. Méthodes utilisées: tour de table, photolangage, études de cas concrets et pratiques, jeu de questions, mise en situation réelle ou simulée, partages d'expérience, échanges et recherche commune de bonnes pratiques. Support de formation projetés, remis ou envoyés en pdf.

Équipement nécessaire

En présentiel: paper board, possibilité de projection (écran-mur clair et visio-projecteur). Un café d'accueil/pause est appréciable. En FOAD: Logiciel de visioconférence Zoom, connexion internet haut débit conseillée, caméra, hauts-parleurs et microphone, accès aux formats .doc .pdf.

Modalité de déroulement

Synchrone en groupe en présence de la formatrice

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

Évaluation et suivi de l'exécution de l'action de la formation

Questionnaire d'évaluation de la satisfaction et autoévaluation de l'atteinte des objectifs
Remise d'une attestation de fin de formation individualisée
L'émargement du stagiaire est requis à chaque demi-journée

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 – www.amcressources.fr

Ref: 16 Fiche programme Renforcer mes atouts personnels pour évoluer_092023