

14h

RETROUVER MOTIVATION ET SENS AU TRAVAIL

Public ciblé :

Toute personne entrée dans une phase de doute ou de lassitude sur le plan professionnel souhaitant évoluer dans son savoir-être pour être en adéquation avec son projet professionnel.

Prérequis : aucun



OBJECTIFS

- Développer une posture professionnelle positive
- Se fixer des objectifs et s'aligner avec ses valeurs
- Acquérir et maîtriser les outils permettant d'affirmer sa personnalité, son potentiel et ses envies
- Optimiser sa confiance en soi et développer son estime de soi
- Retrouver du plaisir au travail
- Se préparer au changement
- Trouver des leviers de motivation et du sens au travail

MOYENS PÉDAGOGIQUES & EVALUATION

- Apports théoriques accompagnés d'expérimentation
- Feed-back individuel et collectif
- Un support pédagogique synthétisant les éléments clés de la formation est remis à l'apprenant
- Test de positionnement en amont et en aval de la formation
- Un questionnaire de satisfaction est soumis en fin de formation

PROGRAMME

- **Identifier et repérer mes difficultés au travail**
 - Poser un constat sur mes freins / blocages
 - Comprendre ce qui nuit à mon épanouissement au travail
- **Clarifier estime de soi, confiance en soi**
 - les schémas qui mènent à la perte de confiance en soi
 - les ressorts pour les dépasser
- **Détecter mes besoins fondamentaux**
 - Identifier ses valeurs
 - Activer ses ressources, qualités et compétences
- **Se projeter dans un nouvel élan professionnel qui a du sens**
 - S'aligner dans sa mission de vie professionnelle
 - Augmenter ses interactions positives avec ses collègues
 - Retrouver confiance dans un futur professionnel positif

LE "+" DE CETTE FORMATION

- L'essentiel de la formation est axé sur l'intégration d'exercices de développement personnel permettant d'impulser les changements attendus et retrouver un équilibre dans sa vie professionnelle.

Module proposé en Présentiel



FORMATEUR(TRICE)

- Professionnelle certifiée en Sophrologie, Hypnose Ericksonienne et en Programmation Neurolinguistique