

L'ordre de progression ci-dessous est suggéré pour des personnes qui n'auraient pas encore acquis de compétences et de connaissances dans les domaines cités. En fonction de vos expériences professionnelles et formations préalables ainsi que de vos besoins, vous êtes libres de vous inscrire dans la formation adéquate. Nous sommes à votre disposition pour toute information complémentaire permettant de préciser la formation qui vous convient.

Thématique	Objectif
1. Bien communiquer au quotidien	Poser les bases d'une communication claire et adaptée à ses interlocuteurs
2. Gestion du temps	Comprendre son environnement et identifier ses priorités afin d'organiser son temps plus efficacement. Découvrir plusieurs méthodes d'organisation et gestion des tâches et s'entraîner à les appliquer via des exercices simples. Partager ses bonnes pratiques
3. Gestion du stress	Comprendre le stress et ses mécanismes, ses effets sur soi et sur les autres, découvrir comment progresser pour être plus serein et améliorer ses comportements professionnels.
4. Assertivité	S'affirmer en respectant les autres grâce à l'apprentissage d'une communication directe et attentive vis-à-vis de ses interlocuteurs
5. MBTI	Prendre conscience de ses préférences comportementales et de leur impact sur les autres, ainsi que l'influence des autres sur soi, afin d'améliorer ses comportements et sa communication
6. Ennéagramme	Mieux se connaître et mieux accepter l'autre. Prendre conscience des motivations et des limitations qui sous-tendent nos préférences comportementales et celles des autres pour mieux communiquer et agir ensemble
7. Gestion de conflits	Définir les conflits et les résoudre de manière adéquate

Les formations en Développement personnel – Réflexion sur soi se déroulent idéalement avec des participants issus d'horizons différents, sans lien entre eux. Soyez-y attentif lors de votre inscription.