

Contact :

Philippe Chevaux
Bureau : 03 20 92 50 50

Mahira - 228 rue de la Carnoy – 59130 Lambersart
philippe.chevaux@mahira.fr
www.mahira.fr

Programme de formation

Module 1 : Découvrez votre personnalité et apprenez à vous en servir

Déclaration d'activité enregistrée sous le n°31 59 02318 59 auprès du préfet de région Nord Pas de Calais

Objectifs

À l'issue de ce premier module de formation, les participants auront acquis des techniques suffisantes pour utiliser le fonctionnement de leur personnalité, c'est-à-dire leurs ressources internes, afin de les aider à atteindre des objectifs personnels dans le cadre autant professionnel que privé : performance, gestion des émotions, management ...

À l'issue du module 1, les stagiaires auront aussi tous les éléments en main pour comprendre comment fonctionne leur personnalité d'après les modèles étudiés, ainsi que leurs motivations profondes derrière leurs comportements, pour les aider dans leurs relations aux autres et dans la communication.

Public cible

Destiné à toute personne qui veut avoir une vision plus claire de ses compétences innées et de ses lacunes, trouver les ressources en elle qui l'aideront à atteindre des objectifs sous son contrôle, avoir des clés de lecture de son fonctionnement qui lui permettront d'appréhender de façon plus adaptée les relations et d'avoir une communication plus efficace.

Cela peut aussi être un très bon outil de team building pour permettre aux membres d'une équipe de se connaître et de s'accepter différemment, au-delà de ce qui peut être vu ou interprété spontanément dans les comportements extérieurs.

Programme

Le module 1 se déroule en quatre grandes parties :

Apports sur un modèle de compréhension de la personnalité

- Découverte de l'outil et ce qu'il peut apporter
- Ce qu'est la personnalité et son utilité
- L'influence de nos croyances sur notre façon de voir le monde

Comprendre comment le cerveau sélectionne les stimuli qu'il reçoit

- Apports des neurosciences et de la programmation neurolinguistique (PNL)
- Comment la PNL rend précise et efficace l'utilisation du modèle

Découvrir le fonctionnement de sa personnalité

- Comprendre ce qui nous motive derrière nos comportements
- Valoriser les différentes ressources que nous avons en nous

Apprendre à utiliser le fonctionnement de sa personnalité pour atteindre des objectifs personnels

- Découvrir comment utiliser nos différentes facettes pour renforcer notre confiance, sérénité et efficacité
- Quelle partie de nous, nous freine ou nous fait avancer

Programme détaillé

- Construction et utilité de la personnalité
- Différents éléments de la personnalité pour mieux se connaître
 - Les croyances
 - Les émotions
 - Les critères / les valeurs
 - Les souvenirs d'enfance
 - Les stratégies
 - Les qualités essentielles
- Apports de la PNL avec les Méta-Programmes
 - Ce que sont les Méta-Programmes
 - A quoi ils servent
 - Explication des Méta-Programmes utilisés
- Liens et intérêt de lier les méta-Programmes au modèle
- Découverte de son fonctionnement d'après le modèle
 - Mises en situation et questionnement
 - Débriefing individuel et collectif
- Apprendre à utiliser les différentes facettes de son fonctionnement pour atteindre des objectifs personnels
 - Utiliser l'outil de façon simple avec des images
 - Apprendre à voir quelle(s) partie(s) de notre fonctionnement bloque(nt) ou aide(nt) l'atteinte de notre objectif
 - Mise en situation sur des exemples concrets
 - Notion d'objectifs sous-contrôle et hors-contrôle
- S'entraîner à utiliser ses ressources pour améliorer le relationnel et la communication au quotidien

Fournitures

La formation inclut un classeur de cours au format papier

Méthodes d'intervention - moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement

La formation inclura en alternance :

- Des apports d'outils, techniques, repères
- Des expérimentations et des mises en situation
- Des échanges d'expériences entre les participants et l'animateur
- Un travail sur les cas pratiques des participants

L'alternance de ces différents éléments favorise l'intégration des apprentissages par les participants, dans des situations concrètes.

Moyens permettant d'apprécier les résultats de l'action

Une évaluation écrite individuelle sous forme de questionnaire à choix multiple en fin de formation sera proposée au stagiaire afin de vérifier son niveau d'acquisition des apports de la formation.

Informations pratiques

Durée

3 jours

Prérequis

Aucun

Lieu

Valenciennes ou Lille (en fonction des participants)

Investissement

Le prix de 1 350 € HT (TVA à 20 %) par stagiaire, pour ce module, inclut

- la préparation et l'animation de la formation
- la création et l'impression des supports spécifiques (un classeur sera remis à chaque stagiaire)
- le « SAV formation » : possibilité de joindre l'intervenant par téléphone et mail après la formation (dans la limite du raisonnable)
- la location de la salle
- les frais de restauration du midi

Ce prix n'inclut pas

- les frais d'hébergement et de déplacement
- les frais de restauration du matin et du soir
- toute dépense non mentionnée dans « le prix inclut »