

**FORMATION - ATELIER**

# **Développement personnel**

**(1 journée)**



## ATELIER DE DEVELOPPEMENT PERSONNEL

---

Le développement personnel optimise nos capacités d'initiative et d'autonomie, notre efficacité, et nous prépare à mobiliser les moyens pour atteindre nos objectifs.

Cet atelier nous conduit à une première étape indispensable au changement : la prise de conscience de nos comportements et de nos schémas de pensée bloquants. Les outils utilisés (issus notamment de la PNL\* et de l'AT)\*, vont affûter nos capacités d'observation et d'analyse, nous apporter des pistes tangibles d'action et nous aider à améliorer nos comportements.

### Public cible

Toute personne souhaitant mieux se connaître, mieux gérer ses émotions, améliorer son rapport à soi et aux autres.

### Objectifs

- Disposer d'un nouvel éclairage sur soi, repérer nos attitudes « porteuses » et celles à améliorer.
- Repérer les jeux relationnels nocifs, savoir en sortir ou les éviter.
- Identifier et comprendre nos émotions.
- Mettre en place les premières étapes pour ne plus en être esclave.

**Format** : 1 jour - suivi/intervision ½ jour (en option) – coaching individuel 1h30 (en option)

Le programme sera pimenté d'exercices, de mises en situation, d'auto-diagnostic, d'échanges. Ces moments de partage et de découverte de soi et des autres sont animés par le formateur de manière bienveillante et respectueuse de chacun.

## PROGRAMME

---

### Mieux se connaître

Prendre conscience de nos croyances limitantes  
Sortir des processus scénariques  
Les positions de vie : la valeur intrinsèque que nous avons de nous et des autres influence nos comportements  
Les drivers et permissions  
Le triangle dramatique : sortir des jeux relationnels toxiques  
Donner et prendre du feed-back pour optimiser la communication et s'améliorer

A quoi reconnaît-on une émotion fondamentale  
Les rôles des émotions dans notre vie

### Comprendre et gérer nos émotions

Les notions de besoins et de moyens  
Nous ne sommes pas nos pensées  
Nous reconnecter à nos valeurs : le fil rouge de notre vie  
Identifier et gérer nos émotions fondamentales (colère, tristesse, peur, surprise, joie) pour ne plus en être esclave

### Introduction à l'intelligence émotionnelle

Qu'est-ce que l'intelligence émotionnelle  
Qu'est-ce qu'une émotion