

# CONNAISSANCE DE SOI ET MOTIVATION

PROMÉO  
FORMATION



## Public/Pré-requis

Tout public.

## Objectifs

- Améliorer la qualité de ses contacts et de ses relations.
- Mieux gérer les difficultés de la vie professionnelle.
- Développer son énergie et son enthousiasme.
- Gagner en confort et en qualité de vie.
- Aborder les principes fondateurs du leadership personnel.
- Gérer ses émotions.
- Élaborer la vision d'équipe.

## Durée

2 jours

## Pédagogie

Apports méthodologiques basés sur des exemples concrets, Apports d'outils et de techniques mises en application par des exercices.

## Validation

Attestation de formation.

## Formateur

S.CLOUSSE : Consultante et développeuse de talents et de motivation, spécialiste du développement personnel et des évaluations de potentiels.

## Programme

### Développer assurance et confiance en soi

- Se fixer des objectifs qui deviendront des fiertés,
- Comprendre son fonctionnement et ses positions de vie,
- Cultiver volonté, enthousiasme et dynamisme comportemental,
- Développer sa bonne humeur, son optimisme et sa positivité,
- Augmenter ses chances de réussite en développant des réflexes positifs,
- Réussir à se faire accepter et apprécier en apprenant à mieux se comporter,
- Pratiquer la dissociation et les points d'ancrage positifs.

### Soigner dans son attitude et dans son comportement les détails qui font la différence

- Quels sont les enjeux de donner une bonne image ?
- Les différents moyens de donner une bonne impression,
- Développer une image positive, communication verbale et non verbale,
- Le sourire et l'enthousiasme dans la synchronisation comportementale.

### Communication dans l'entreprise

Place et importance de la communication dans l'entreprise :

- Quelles peuvent être les conséquences d'une mauvaise communication ?
- En quoi est-il important de pouvoir donner une impression générale favorable ?
- Quelle serait l'influence d'une communication efficace, sur notre image, notre réputation et notre notoriété ?

[www.promeo-formation.fr](http://www.promeo-formation.fr)