



Optimiser son potentiel pour booster ses projets



FORMATEUR

Gilles GRILLARD, coach diplômé, certifié, consultant en entreprise depuis 30 ans

Frédéric ZIMMER, coach diplômé et certifié, formateur professionnel depuis 25 ans, médiateur

PÉDAGOGIE

- Ecoute active
- Échange de groupes
- Exposés
- Cahier de suivi du stage

ÉVALUATION

- Mises en situation
- Exercices

PUBLIC & PRÉREQUIS

Entretien préalable

LIEU & DATES

Du 21 au 23 fév. 2023

3 journées

Le Val d'Ajol

TARIFS

215 € HT pour un adhérent au CEGESTI

Responsable de stage : Frédéric ZIMMER

► VOS OBJECTIFS

- Définir ses priorités, se fixer des objectifs atteignables
- Oser des challenges réalistes et avancer par étapes
- Dépasser ses freins, positiver, aller de l'avant
- Envisager avec succès des situations difficiles ou inhabituelles
- Faire face aux échecs et savoir rebondir
- Repartir avec un plan d'action d'après stage

► NOTRE PROGRAMME

Confiance en soi et réussite professionnelle

- Représentation de son projet professionnel à court ou moyen terme
- Fixation des objectifs professionnels (technique SMART)
- Expérimentation : réalisation d'un défi
- Expression des objectifs prioritaires

Les étapes de construction d'un projet professionnel

- Le challenge « marshmallow »
- Les dimensions d'un projet
- La boucle de création d'un projet

Dépasser ses freins et rentrer dans l'action avec dynamisme

- Savoir mobiliser sa confiance en soi en mettant en évidence tous ses atouts
- Identification des freins et obstacles

L'échec, savoir rebondir

- Le plan B
- La posture du gagnant qui envisage l'échec

La force de la relation au travail

- Le creuset de la relation
- Les éléments-clés de la communication interpersonnelle

Plan d'action personnalisé





Informations

Le CEGESTI, fidèle à ses valeurs et à ses principes

1 La gratuité

*Vous êtes adhérent à CEGESTI ?
Les formations dans nos locaux sont **gratuites**, sans renoncer à leur **qualité**.*

2 La proximité

*Chaque fois que le nombre d'inscriptions le permet, nous vous proposons des formations **au plus près de chez vous**.*

3 L'échange

*Nos formations s'adressent à **des professionnels de divers horizons** qui partagent pourtant **des problématiques communes**.*

*Nous garantissons la **confidentialité** des échanges.*

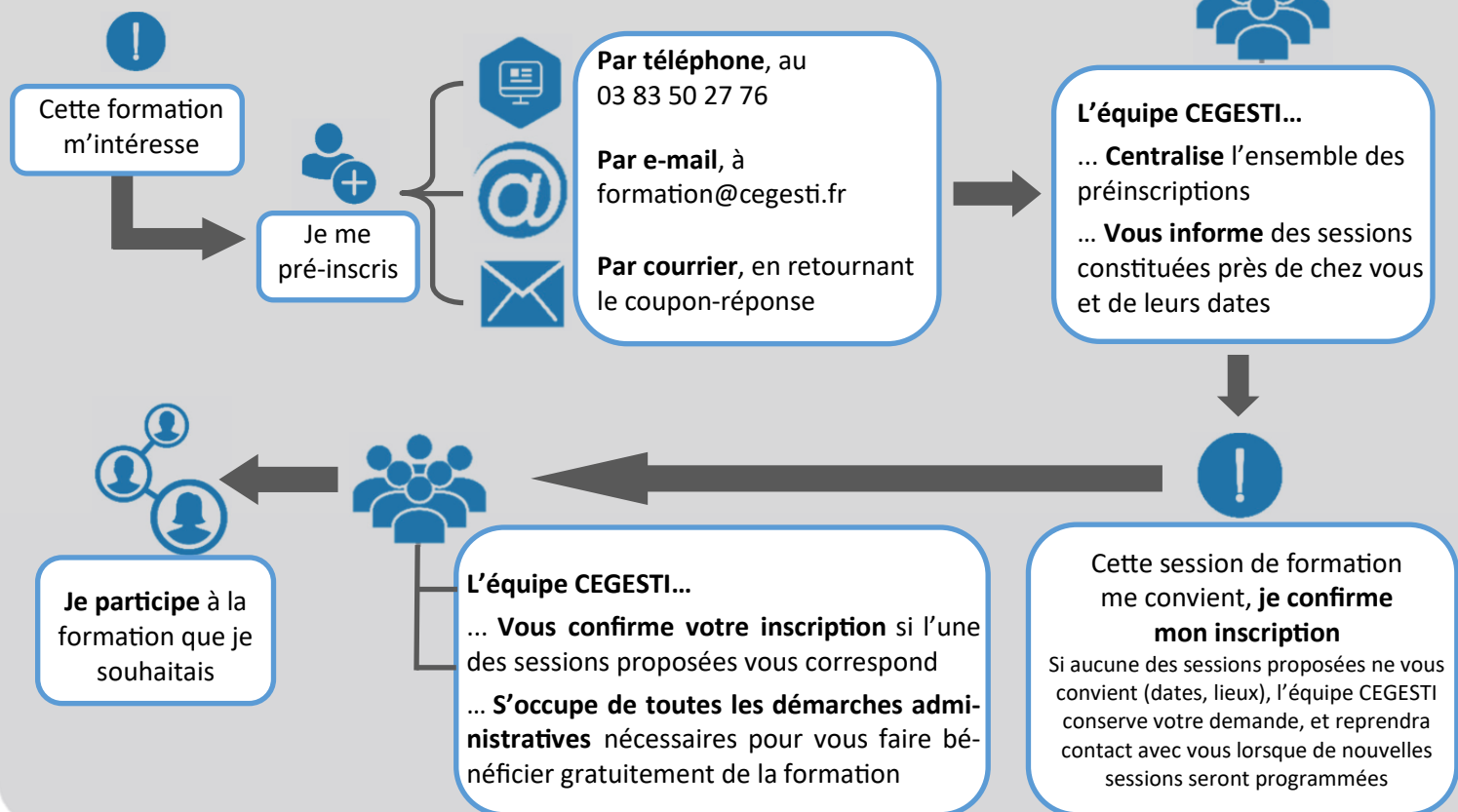
4 Du concret

*Nous partons de **votre situation et de vos besoins concrets**.*

*Pendant la formation, nos méthodes accordent une **place centrale à la mise en pratique**.*



L'une des formations vous intéresse ? Suivez le guide !



Vous êtes en situation de handicap, merci de nous contacter aux coordonnées ci-dessus. Frédéric ZIMMER, référent handicap, analysera votre situation pour vous proposer une adaptation de nos formations ou vous ré-orienter vers une structure compétente.

L'organisme est certifié pour les formations réalisées à destination des contributeurs et ayant-droits VIVEA

