



## 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.*

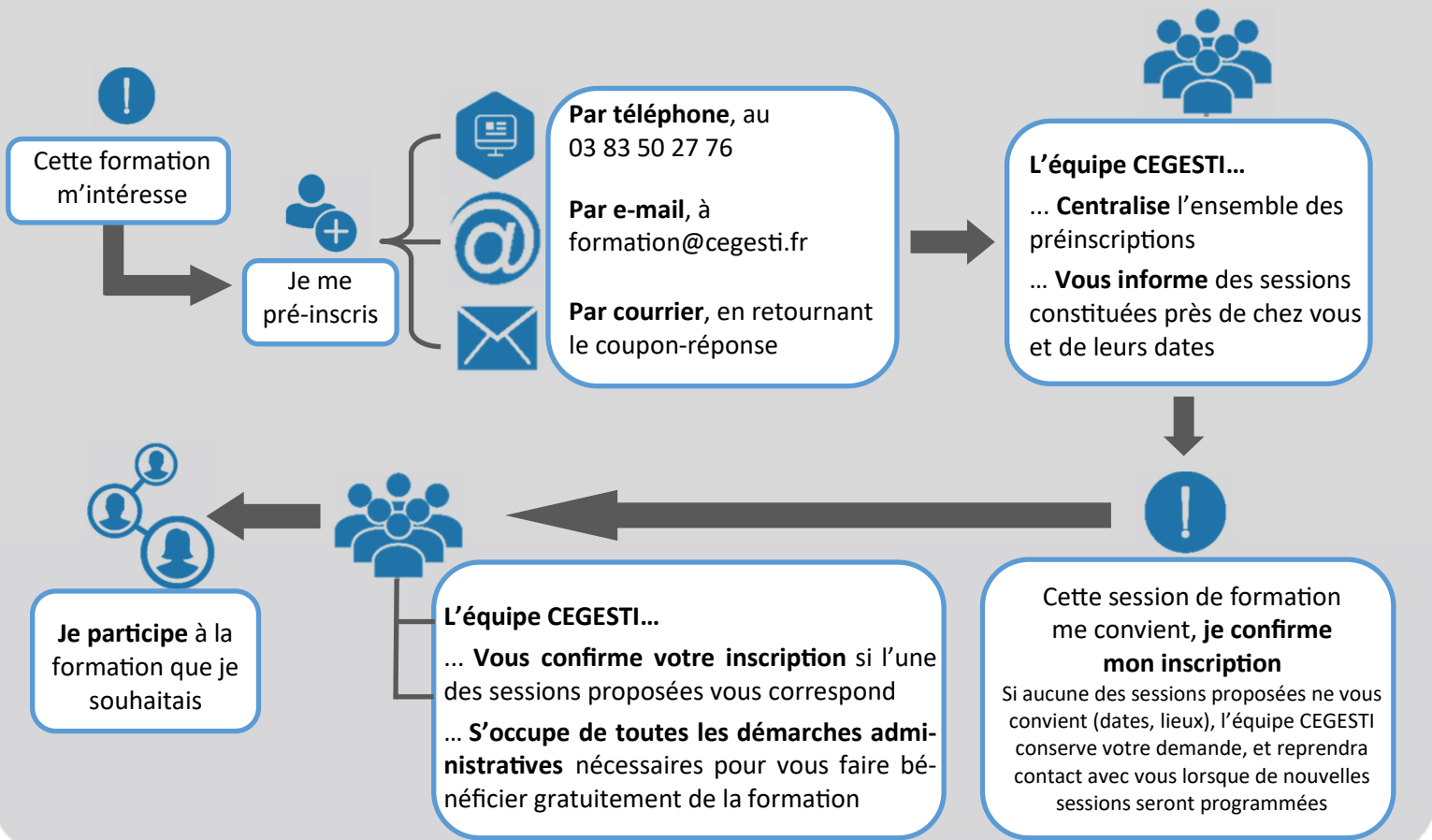
### 4 Du concret

*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.



La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'actions suivante :

**ACTIONS DE FORMATION**



WWW.QUALICERT.FR