

# Être acteur de son développement professionnel et personnel

Cours Pratique de 2 jours - 14h

Réf : ADD - Prix 2025 : 1 590 HT

Devenez l'acteur principal de votre propre développement grâce à cette formation conçue pour vous accompagner dans cette démarche. Vous explorerez les principes fondamentaux de la proactivité, tant dans vos projets personnels que professionnels. Vous apprendrez à vous affirmer avec confiance, à mieux comprendre vos émotions et à les transformer en moteurs de réussite. En cultivant des relations positives et en renforçant votre confiance en vous, vous découvrirez comment libérer tout votre potentiel et atteindre vos objectifs avec une vision claire et une détermination forte.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation l'apprenant sera en mesure de :

Identifier et hiérarchiser ses besoins

Se motiver sur ses objectifs personnels et professionnels

Développer son assertivité pour établir des relations constructives

Mettre en œuvre un comportement proactif pour avancer personnellement et professionnellement

Tirer parti de ses émotions

## LE PROGRAMME

dernière mise à jour : 02/2025

### 1) Se connaître pour évoluer

- Identifier ses besoins fondamentaux et découvrir les méthodes pour les satisfaire
- Prendre conscience de sa valeur intrinsèque et de ce qui la constitue
- Redéfinir la notion d'échec pour pouvoir en tirer profit
- Identifier les raisons de ses succès
- Exercice : autodiagnostic de ses besoins et de leur priorisation, analyse individualisée
- Réflexion individuelle : identifier ses qualités en lien avec sa valeur intrinsèque et par opposition à sa valeur extrinsèque
- Exercice individuel : analyse des causes de ses réussites et échecs
- Lancement d'un plan d'action individuel : définition des axes de progrès, des objectifs et du planning
- Autodiagnostic

### 2) Agir et rester motivé

- Identifier ses sources de motivation pour s'en inspirer
- Devenir l'acteur principal de ses objectifs pour ne plus subir
- Atteindre ses objectifs personnels et professionnels
- Se responsabiliser face à ses erreurs et progresser
- Autodiagnostic : identification de ses valeurs et de son type de motivation dominante
- Exercice individuel : étude du type de besoin ou des valeurs que ses objectifs satisfont
- Mise en application : définition et ajustement de ses différents objectifs avec ses motivations
- Enrichissement du plan d'action individuel
- Autodiagnostic

### PARTICIPANTS

Toute personne souhaitant faire un point sur sa carrière, mieux se connaître et développer ses compétences professionnelles

### PRÉREQUIS

Aucun

### COMPÉTENCES DU FORMATEUR

Les experts qui animent la formation sont des spécialistes des matières abordées. Ils ont été validés par nos équipes pédagogiques tant sur le plan des connaissances métiers que sur celui de la pédagogie, et ce pour chaque cours qu'ils enseignent. Ils ont au minimum cinq à dix années d'expérience dans leur domaine et occupent ou ont occupé des postes à responsabilité en entreprise.

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

### MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Les moyens pédagogiques et les méthodes d'enseignement utilisés sont principalement : aides audiovisuelles, documentation et support de cours, exercices pratiques d'application et corrigés des exercices pour les stages pratiques, études de cas ou présentation de cas réels pour les séminaires de formation.
- À l'issue de chaque stage ou séminaire, ORSYS fournit aux participants un questionnaire d'évaluation du cours qui est ensuite analysé par nos équipes pédagogiques.
- Une feuille d'émargement par demi-journée de présence est fournie en fin de formation ainsi qu'une attestation de fin de formation si le stagiaire a bien assisté à la totalité de la session.

### MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

L'inscription doit être finalisée 24 heures avant le début de la formation.

### ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Pour toute question ou besoin relatif à l'accessibilité, vous pouvez joindre notre équipe PSH par e-mail à l'adresse [psh-accueil@orsys.fr](mailto:psh-accueil@orsys.fr).

### 3) Développer ses comportements proactifs

- Identifier les situations sur lesquelles il est possible d'agir
- Passer d'une attitude réactive à la proactivité
- Surmonter ses blocages personnels
- Favoriser son autodétermination en toute situation
- Cesser de procrastiner
- Réflexion individuelle : repérer ses sphères de contrôle, d'influence et de préoccupations
- Exercice : repérage des attitudes réactives et proactives, transposition à sa situation professionnelle
- Autodiagnostic : identification de ses messages contraignants et mise en place d'antidotes
- Enrichissement du plan d'action individuel
- Test des drivers

### 4) Mettre à profit l'intelligence de ses émotions

- Identifier son registre émotionnel préférentiel
- Détecter ses besoins derrière ses ressentis
- Susciter des émotions dynamisantes et gérer les émotions limitantes
- Augmenter sa tolérance à la frustration
- Dépasser ses pensées spontanées irrationnelles
- Autodiagnostic : identification de ses émotions privilégiées
- Exercice : confrontation de ses pensées et émotions négatives
- Mise en application : gestion d'émotions envahissantes
- Enrichissement du plan d'action individuel
- Autodiagnostic
- Techniques de gestion des émotions

### 5) Oser s'affirmer pour atteindre ses objectifs

- Identifier ses attitudes fondamentales : assertivité, passivité, agressivité, manipulation
- Combattre ses tendances aux comportements contre-productifs
- Oser exprimer une demande
- Dire non en préservant la relation
- Donner un feedback
- Autodiagnostic : analyse de la proportion des attitudes fondamentales dans son comportement
- Exercice pratique : formulation de feedbacks sur la base de situations issues du contexte professionnel
- Mises en situation : simulation de situations en lien avec les objectifs précédemment définis pour faciliter la transposition en milieu professionnel
- Finalisation du plan d'action individuel
- Méthode DESC
- Techniques d'assertivité

## LES DATES

---

### CLASSE À DISTANCE

2025 : 30 juin, 01 sept., 03 nov.,  
08 déc.