



Mieux se connaître pour mieux gérer son énergie (au travail et dans la vie)

Avec l'inventaire de personnalité Golden® (MBTI)

A distance (module 1) et présentiel (module 2)

Durée : 7h

Prix inter : 480 € HT

Prix intra : nous contacter

Les objectifs de la formation

- Comprendre ses modes de fonctionnement préférés (notamment en période de changement)
- Coopérer de manière plus ouverte, en s'appuyant sur les complémentarités d'une équipe
- Choisir et décider avec plus de lucidité
- Gagner en souplesse et mieux gérer son énergie

A qui s'adresse cette formation ?

Toute personne souhaitant mieux se connaître pour développer son style de leadership, améliorer ses relations de travail, mieux communiquer, gérer plus efficacement le changement.

Aucun prérequis n'est nécessaire pour cette formation.

Cette formation est éligible au FNE pour les salariés en chômage partiel.

Programme

- En amont du module 1 : questionnaire Golden®/MBTI de personnalité à remplir en ligne (entre 30 et 45')
- 1^{ère} demi-journée : (3h, à distance) : débrief du questionnaire Golden® et appropriation des résultats en collectif
 - Comprendre le concept de préférence
 - Identifier ses propres préférences et celles des autres dans les 4 dimensions :
 - Source de son énergie
 - Style de recueil d'information et de résolution de problème
 - Style de prise de décision
 - Style professionnel et d'organisation
 - Comprendre l'intérêt de la complémentarité des dimensions au niveau d'une équipe
 - Prendre conscience de son type et de son tempérament et notamment de la notion de stabilité émotionnelle



- 2^{ème} demi-journée : (3h30, en présentiel)
 - Comprendre le processus du stress et ses conséquences
 - Connaître ses stratégies d'adaptation au stress
 - Prévenir le stress en apprenant à l'identifier chez soi et chez les autres
 - Identifier comment adapter son énergie aux situations et aux personnes, pour rester en équilibre

Les points forts de la formation

Un inventaire de personnalité reconnu au niveau international (Editeur Pearsons)

Une animation par des coaches certifiés du cabinet Valeurs & Développement

Une formation interactive qui combine réflexion individuelle et intelligence collective, à distance et en présentiel

Une alternance d'apports et d'exercices qui permettent d'ancrer les apprentissages.

Les dates des prochaines formations

Module 1 & 2

- 2 juillet (matin) & 27 août (matin)
- 3 juillet (matin) & 28 août (matin)
- 2 juillet (après-midi) & 27 août (après-midi)
- 3 juillet (après-midi) & 28 août (après-midi)
- 29 septembre (matin) & 6 novembre (matin)
- 29 septembre (après-midi) & 6 novembre (après-midi)

Adresse pour les formations en présentiel : 70 avenue Kléber, 75016 PARIS

Contact inscription : pgermelus@valeursetdeveloppement.com – 07.81.91.45.24