Développer son potentiel

Le développement personnel à l'appui de votre efficacité

4 jours (28h00) | 4,6/5 | DEVP-8953247 | Évaluation qualitative de fin de stage | Formation délivrée en présentiel ou distanciel

Tarif : 2 595 € ht

Document mis à jour le 13/11/2026

Objectifs de formation

Améliorer sa communication et optimiser sa relation aux autres
Développer son intelligence émotionnelle pour gagner en efficacité
Augmenter sa confiance et son estime de soi pour être à l'aise dans son environnement professionnel

Modalités, méthodes et moyens pédagogiques

Équipe pédagogique :
Un consultant expert de la thématique et une équipe pédagogique en support du stagiaire pour toute question en lien avec son parcours de formation.

Techniques pédagogiques :
Pédagogie participative mettant l'apprenant au cœur de l'apprentissage. Utilisation de techniques ludo-pédagogiques pour une meilleure appropriation. Ancrage facilité par une évaluation continue des connaissances au moyen d'outils digitaux et/ou de cas pratiques.

Ressources pédagogiques :
Un support de formation présentant l'essentiel des points vus durant la formation et proposant des éléments d'approfondissement est téléchargeable sur notre plateforme.

Prérequis

Vouloir gagner en efficacité en développant ses capacités personnelles

Public concerné

Tout collaborateur souhaitant gagner en efficacité professionnelle au quotidien

Cette formation :

- Est animée par un consultant-formateur dont les compétences techniques, professionnelles et pédagogiques ont été validées par des diplômes et/ou testées et approuvées par l'éditeur et/ou par M2I Formation
- Bénéficie d'un suivi de son exécution par une feuille de présence émargée par demi-journée par les stagiaires et le formateur.

Programme

Accroître son potentiel en ayant une bonne connaissance de soi

- Se familiariser avec les notions d'estime de soi et de confiance en soi
- Prendre appui sur ses ressources pour progresser : rechercher ses valeurs, ses compétences et ses axes d'amélioration
- S'inscrire dans une progression à petits pas

Exercice d'application : élaboration de la synthèse de ses compétences et de ses axes de progrès en termes de savoir-faire et de savoir-être

Identifier ses moteurs pour mieux se positionner dans son poste

- Découvrir les critères de l'épanouissement professionnel
- Identifier ses motivations profondes
- Cibler ses activités professionnelles pour gagner en efficacité
- Apprendre à susciter la motivation chez soi et ses collaborateurs

Autodiagnostic : ses motivations profondes grâce à la méthode SISEM
Exercice d'application : sa motivation grâce aux niveaux logiques

S'engager vers la réussite grâce aux stratégies d'objectifs

- Analyser le point de départ en se posant les bonnes questions
- Découvrir les critères d'un objectif bien formulé
- Clarifier un objectif motivant et spécifique pour progresser rapidement
- Renforcer sa réussite avec la visualisation positive

Mise en situation : transformation d'un problème en solution
Plan d'action personnel : élaboration de son plan d'action en fonction de ses axes de progrès

Développer sa flexibilité relationnelle

- Découvrir les critères d'une communication efficace
- Prendre conscience de ses filtres et de ses mécanismes inconscients
- S'adapter à son interlocuteur grâce à l'écoute, la reformulation et la synchronisation
- Comprendre différents points de vue en questionnant

Jeu pédagogique : résolution d'énigmes pour mettre en évidence les mécanismes inconscients et les modalités d'une bonne communication
Mise en situation : utilisation des outils d'écoute, de reformulation et de synchronisation

Gérer ses émotions pour plus d'efficacité

- Comprendre comment se construit une émotion
- Identifier et transformer ses automatismes " limitants " en automatismes " aidants "
- Modifier ses états internes grâce à l'ancrage de ressources

– Acquérir des techniques de relaxation minute : respiration et médiation

Partage d'expériences : les comportements à modifier et apport des correctifs nécessaires
Exercices d'application : entraînements aux différents types de respiration pour installer une ressource supplémentaire

L'assertivité : une méthode pour gagner en confiance et en charisme

– Pointer ses automatismes face à une situation stressante
– Faire face à une objection musclée
– Émettre une critique constructive

Exercice d'application : les différents outils de l'assertivité
Mise en situation : prise de parole devant le groupe pour améliorer sa posture et sa communication

Le contenu de ce programme peut faire l'objet d'adaptation selon les niveaux, prérequis et besoins des apprenants.

Modalités d’évaluation des acquis

Évaluation en 3 phases :Pendant la formation : un bilan journalier effectué par l'intervenantÀ chaud : à la fin de la formation, un bilan qualité pour mesurer l'atteinte des objectifsÀ froid : à J + 3 mois, une évaluation du transfert des acquis en situation professionnelle

Accessibilité de la formation

pagebreakavoidchecked="true";

Le groupe M2I s'engage pour faciliter l'accessibilité de ses formations. Toutes nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap : les détails de l'accueil des personnes sont consultables sur la page Accueil Handicap

Modalités et délais d’accès à la formation

pagebreakavoidchecked="true";

Les formations M2I sont disponibles selon les modalités proposées sur la page programme.
Les inscriptions sont possibles jusqu'à 48 heures ouvrées avant le début de la formation.
Dans le cas d'une formation financée par le CPF, ce délai est porté à 12 jours ouvrés.