

# Développez votre leadership personnel

Pour gagner en aisance, sérénité et efficacité

## OBJECTIFS

- Augmenter sa conscience de soi et des autres pour optimiser son efficacité.
- Gagner en aisance en devenant leader de sa vie, plutôt que simple «passager».
- Retrouver sérénité et efficacité malgré un environnement en changement et mouvementé.

Limité à  
10 participants

### Remarques

Les participants doivent amener des situations concrètes sur lesquelles ils désirent travailler.

L'approche étant très impliquante, elle requiert une motivation à se prêter à des exercices verbaux et non verbaux.

Vous voulez tirer le meilleur de votre potentiel? Mobiliser vos ressources internes? Vous engager activement dans la poursuite d'objectifs? Nombreux sont les chemins pour y parvenir, mais tous passent par une meilleure connaissance de soi. S'il y a, en effet, une personne avec qui vous passez plus de temps qu'avec les autres, qui a plus d'influence sur vous et qui a les capacités de vous encourager dans votre développement, c'est VOUS!

Ce séminaire vous propose de découvrir et de développer la conscience de vos mécanismes internes. En travaillant sur vos ressources et l'établissement d'objectifs personnels, vous pourrez atteindre une meilleure efficacité personnelle et organisationnelle, augmenter votre motivation et gagner en sérénité dans un quotidien mouvementé!

### Destinataires

Cadres ou collaborateurs désirant prendre un temps de recul pour mieux comprendre leur fonctionnement interne et acquérir des outils leur permettant de le développer.

### Méthodes

Pédagogie active et participative incluant apports théoriques, modèles, techniques et «trucs» pratiques, exercices individuels et en groupes, partage d'expériences. Travail sur des situations personnelles des participants.

### Animatrice

Stéphanie Ruder

### Programme

#### Développez votre référentiel interne

- Explorez vos valeurs, votre «harnais de sécurité», quoi qu'il se passe dans votre vie.
- Clarifiez vos buts, vos objectifs, votre vision et votre mission.

#### Identifiez vos ressources personnelles

- Définissez vos forces et vos atouts.
- Explorez vos motivations intrinsèques.

#### Prenez conscience de vos limites et découvrez des outils pour les dépasser

- Changez vos perceptions et vos modèles mentaux et vous découvrirez comment agir dans des situations apparemment insolubles.

- Réappropriiez-vous vos projections et faites-en des alliées.
- Devenez plus conscient de vos croyances limitantes et remplacez-les par des croyances aidantes.
- Utilisez la pensée positive et développez un dialogue interne constructif et efficace.
- Gérez et utilisez vos émotions pour être plus efficace.
- Comprenez le stress, repérez vos stresseurs et apprenez à les gérer.

#### Construisez votre plan d'action