



# Développer son efficacité professionnelle

## **Objectifs pédagogiques**

- ✓ Maîtriser les outils de gestion de stress                      ✓ Savoir affirmer ses valeurs

**Nature de l'action de formation** : Action d'adaptation et de développement des compétences des salariés

## **Affirmer ses valeurs**

- ↵ Apprendre à se connaître
- ↵ Définir et prioriser ses valeurs
- ↵ respecter mes convictions et mes valeurs
  - Déterminer les cas de conscience (décalage entre mes propres valeurs et mon environnement personnel et professionnel)
  - Accepter les dilemmes et trouver une solution
- ↵ se fixer des objectifs personnels et professionnels CARAT : concret, ambitieux, réaliste, assumé et réalisable dans le temps
  - Les connaissances
  - L'énergie du temps investi
  - Le potentiel
  - La motivation
  - Les moyens financiers

## **Identifier les vecteurs/facteurs de manque de confiance en soi (personnels et professionnels)**

- Déterminer l'origine du manque de confiance en soi
- Analyse des points positifs et négatifs
- Hypothèse : ce qui aurait pu être fait pour éviter le manque de confiance en soi

## **Apprendre à gérer les sollicitations extérieures : personnelles et professionnelles**

- ↵ Identifier les profils des « personnes toxiques »
- ↵ Limiter les éruptions perturbatrices : apprendre à dire NON
- ↵ Apprendre à gérer un conflit

## **Affirmation de soi**

- ↵ Etre réaliste et en phase avec soi-même
- ↵ Accepter le changement et vivre au présent
- ↵ Prendre soin de soi et exister pour soi
- ↵ Dépasser les points de blocage
- ↵ Maîtriser les outils de gestion de stress

## **Méthodes pédagogiques et d'évaluation**

Apports théoriques  
Analyse de cas  
Mise en situation

## **Pré-requis**

ouvert à tout public

## **Durée de la formation : 21 heures**

Animée sous la forme d'ateliers de travail

## **Formateur**

Psychologue