



# ORGANISME DE FORMATION AUX TECHNOLOGIES ET METIERS DE L'INFORMATIQUE

## Formation Être acteur de son développement

N° ACTIVITÉ : 11 92 18558 92

TÉLÉPHONE : 01 85 77 07 07

E-MAIL : inscription@hubformation.com

### Objectifs

- | Identifier et hiérarchiser ses besoins
- | Se motiver sur ses objectifs personnels et professionnels
- | Développer son assertivité pour établir des relations constructives
- | Mettre en oeuvre un comportement proactif pour avancer personnellement et professionnellement
- | Tirer parti de ses émotions

### Public

- | Toute personne souhaitant faire un point, mieux se connaître et développer ses compétences professionnelles.

### Prérequis

- | Aucune connaissance particulière.

### Programme de la formation

#### Développer la satisfaction de ses besoins

- | Identifier ses besoins fondamentaux.
- | Reconnaître sa valeur intrinsèque.
- | Augmenter sa tolérance à la frustration.
- | Exercice Autodiagnostic de ses besoins et de leur priorisation ; analyse individualisée.

#### Identifier ses motivations

- | Choisir ou subir ?
- | Savoir se motiver.
- | Atteindre ses objectifs personnels et professionnels.
- | Exercice Autodiagnostic des motivations. Analyse individualisée.

#### Savoir analyser ses erreurs et ses succès

- | Savoir se responsabiliser face à ses erreurs.
- | Redéfinir les échecs et en tirer profit.
- | Identifier les causes de ses succès.
- | Exercice Etude de cas. Evaluation des causes d'échecs et de réussites. Analyse individualisée.

#### Développer l'affirmation de soi pour établir des relations constructives

- | Identifier les attitudes de base : assertivité, passivité, agressivité, manipulation.
- | Combattre ses tendances néfastes.
- | Savoir demander et obtenir.
- | Oser dire non.
- | Appliquer la méthode DESC.
- | Exercice Autodiagnostic des attitudes de base. Exercices d'application de la méthode D.E.S.C. Mises en situation.

#### Développer ses comportements proactifs

- | Identifier ses sphères : entre influence et préoccupations.
- | Être réactif ou proactif ?

Référence	ADD
Durée	2 jours (14h)
Tarif	1 490 €HT

### SESSIONS PROGRAMMÉES

#### A DISTANCE (FRA)

du 6 au 7 juin 2024

#### PARIS

du 30 au 31 mai 2024

#### AIX-EN-PROVENCE

du 6 au 7 juin 2024

#### BORDEAUX

du 6 au 7 juin 2024

#### LILLE

du 6 au 7 juin 2024

#### LYON

du 6 au 7 juin 2024

#### NANTES

du 6 au 7 juin 2024

#### SOPHIA-ANTIPOLIS

du 6 au 7 juin 2024

#### STRASBOURG

du 6 au 7 juin 2024

#### TOULOUSE

du 6 au 7 juin 2024

[VOIR TOUTES LES DATES](#)

- | Surmonter ses blocages personnels.
- | Savoir s'autodéterminer en toutes situations.
- | Cesser de procrastiner.
- | Exercice Exercices d'application des attitudes réactives et proactives. Mises en situation

### **Développer son potentiel émotif**

- | Identifier son registre émotionnel.
- | Susciter des émotions dynamisantes.
- | Gérer ses émotions désagréables : anxiété, peur, découragement...
- | Savoir confronter ses pensées spontanées irrationnelles.
- | Exercice Autodiagnostic de ses émotions. Exercices de confrontation des émotions néfastes.

### **Concevoir un plan d'action personnalisé**

- | Concevoir des objectifs SMART. de progrès cognitifs et comportementaux.
- | Bâtir son plan d'action personnel de développement des capacités.
- | Exercice Rédaction d'un plan d'action personnel de développement de ses capacités. Analyse individualisée.

## Méthode pédagogique

Chaque participant travaille sur un poste informatique qui lui est dédié. Un support de cours lui est remis soit en début soit en fin de cours. La théorie est complétée par des cas pratiques ou exercices corrigés et discutés avec le formateur. Le formateur projette une présentation pour animer la formation et reste disponible pour répondre à toutes les questions.

## Méthode d'évaluation

Tout au long de la formation, les exercices et mises en situation permettent de valider et contrôler les acquis du stagiaire. En fin de formation, le stagiaire complète un QCM d'auto-évaluation.

---

## Suivre cette formation à distance

Voici les prérequis techniques pour pouvoir suivre le cours à distance :

- | Un ordinateur avec webcam, micro, haut-parleur et un navigateur (de préférence Chrome ou Firefox). Un casque n'est pas nécessaire suivant l'environnement.
- | Une connexion Internet de type ADSL ou supérieure. Attention, une connexion Internet ne permettant pas, par exemple, de recevoir la télévision par Internet, ne sera pas suffisante, cela engendrera des déconnexions intempestives du stagiaire et dérangera toute la classe.
- | Privilégier une connexion filaire plutôt que le Wifi.
- | Avoir accès au poste depuis lequel vous suivrez le cours à distance au moins 2 jours avant la formation pour effectuer les tests de connexion préalables.
- | Votre numéro de téléphone portable (pour l'envoi du mot de passe d'accès aux supports de cours et pour une messagerie instantanée autre que celle intégrée à la classe virtuelle).
- | Selon la formation, une configuration spécifique de votre machine peut être attendue, merci de nous contacter.
- | Pour les formations incluant le passage d'une certification la dernière journée, un voucher vous est fourni pour passer l'examen en ligne.
- | Pour les formations logiciel (Adobe, Microsoft Office...), il est nécessaire d'avoir le logiciel installé sur votre machine, nous ne fournissons pas de licence ou de version test.
- | Horaires identiques au présentiel.

---

## Accessibilité

Les sessions de formation se déroulent sur des sites différents selon les villes ou les dates, merci de nous contacter pour vérifier l'accessibilité aux personnes à mobilité réduite.

Pour tout besoin spécifique (vue, audition...), veuillez nous contacter au 01 85 77 07 07.