

# Mieux utiliser ses ressources internes

## Cours Pratique de 2 jours

Réf : URI - Prix 2022 : 1 450€ HT

Le prix pour les dates de sessions 2023 pourra être révisé

Vous apprendrez à mieux reconnaître vos réactions comportementales, identifier vos points d'appui "facilitants" et réguler vos comportements bloquants afin d'optimiser l'utilisation de vos ressources internes dans votre vie professionnelle.

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation l'apprenant sera en mesure de :

- Identifier ses points forts et ses axes de développement
- Comprendre ses comportements de repli et les transformer
- Prendre conscience de ses leviers de motivation
- Développer une vision positive et systémique
- Traduire en actions ses axes d'évolution

### TRAVAUX PRATIQUES

Nombreux exercices et jeux de rôles filmés avec analyse individualisée.

## LE PROGRAMME

dernière mise à jour : 06/2021

### 1) Se connaître et identifier ses axes d'appui et ses axes de progrès

- Comprendre les composantes comportementales.
- Identifier le positionnement de ses dominances cérébrales.
- Optimiser ses ressources naturelles.
- Analyser et moduler ses ressources "bloquantes".

*Travaux pratiques : Positionnement et analyse des caractéristiques individuelles. Identification des points d'appuis et des axes individuels de développement.*

### 2) Comprendre et modifier ses processus réactionnels

- Comprendre son cycle de maintenance face aux événements.
- Gérer ses réactions face aux changements.
- Minimiser ses comportements de défense.
- Identifier ses comportements de "survie".
- Faire évoluer ses comportements pour optimiser sa "croissance".

*Travaux pratiques : Mises en situation : surmonter une situation délicate. Debriefing collectif.*

### 3) Identifier ses motivateurs à l'action

- Identifier ses préférences cérébrales.
- Reconnaître ses freins et ses facilitateurs aux changements.
- Optimiser son processus de "recherche d'équilibre".

*Travaux pratiques : Mises en situation : revivre une situation complexe. Debriefing collectif.*

### 4) Développer une vision positive

- Apprendre à passer de la "survie" à la "croissance" en évitant les jeux psychologiques.
- Développer votre analyse systémique des événements.
- Gérer ses réactions émotionnelles et rationnelles.
- Contrôler ses réactions dites "primaires".

### PARTICIPANTS

Toute personne souhaitant développer ses ressources internes : managers, collaborateurs.

### PRÉREQUIS

Aucune connaissance particulière.

### COMPÉTENCES DU FORMATEUR

Les experts qui animent la formation sont des spécialistes des matières abordées. Ils ont été validés par nos équipes pédagogiques tant sur le plan des connaissances métiers que sur celui de la pédagogie, et ce pour chaque cours qu'ils enseignent. Ils ont au minimum cinq à dix années d'expérience dans leur domaine et occupent ou ont occupé des postes à responsabilité en entreprise.

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

### MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Les moyens pédagogiques et les méthodes d'enseignement utilisés sont principalement : aides audiovisuelles, documentation et support de cours, exercices pratiques d'application et corrigés des exercices pour les stages pratiques, études de cas ou présentation de cas réels pour les séminaires de formation.
- À l'issue de chaque stage ou séminaire, ORSYS fournit aux participants un questionnaire d'évaluation du cours qui est ensuite analysé par nos équipes pédagogiques.
- Une feuille d'émargement par demi-journée de présence est fournie en fin de formation ainsi qu'une attestation de fin de formation si le stagiaire a bien assisté à la totalité de la session.

### MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

L'inscription doit être finalisée 24 heures avant le début de la formation.

### ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Vous avez un besoin spécifique d'accessibilité ? Contactez Mme FOSSE, référente handicap, à l'adresse suivante psh-accueil@orsys.fr pour étudier au mieux votre demande et sa faisabilité.

- Positiver ses réactions dites "secondaires"

*Travaux pratiques : Mises en situation : redéfinir son analyse et ses répercussions. Debriefing collectif.*

#### 5) Gérer ses comportements évolutifs

- Identifier ses habitudes réactionnelles pour les "reprogrammer".
- Comprendre le fonctionnement des traces neuronales.
- Apprendre à se reprogrammer à la réussite.
- Optimiser son processus d'évolution.

*Travaux pratiques : Mises en situation : définir son contrat d'évolution. Debriefing collectif.*

#### 6) Développer ses ressources internes

- Définir ses axes d'évolution.
- Concrétiser les décisions en actions pragmatiques.
- Contrôler les actions et leurs résultats.
- Ancrer les nouveaux comportements adaptés.

*Travaux pratiques : Mises en situation : se repositionner face à un événement. Debriefing collectif.*

## LES DATES

---

### PARIS LA DÉFENSE

2023 : 05 janv., 13 avr., 31 août,  
27 nov.

### CLASSE A DISTANCE

2022 : 15 déc.

2023 : 05 janv., 13 avr., 31 août,  
27 nov.