

Optimisation du potentiel de réussite en entreprise

Non-certifiante

Formation continue.

Réf. : 1703262F — Mise à jour : 24 octobre 2025

Organisme responsable : **ANNE SECHAUD CONSULTANTS**

Contenu

Objectifs

Apprendre à se connaître, prendre confiance en soi, optimiser ses forces, améliorer ses capacités relationnelles, acquérir des méthodes de communication, afin de gagner en efficacité et s'épanouir dans son environnement professionnel...

Un questionnaire, préalable à la formation, est adressé à chaque participant 3 semaines avant le début du stage afin d'évaluer sa motivation, ses besoins et l'adéquation de l'objectif de la formation avec ses attentes. Le questionnaire rempli doit nous être adressé au plus tard 1 semaine avant le début de la formation.

Programme

APPRENDRE A SE CONNAITRE SOI-MEME

- Objectifs et définition du développement personnel
- Votre profil personnel et comportemental
- Votre profil professionnel
- Vos champs de compétences - votre niveau de performance

OPTIMISATION DE SES FORCES

- Faites de vos défauts des qualités
- Maîtriser ses habitudes émotionnelles et positiver l'émotion
- Sachez vous mettre en valeur
- Comment accroître sa résistance au stress
- La gestion des conflits
- Comment formuler les critiques et « oser le dire »

SE SITUER DANS SON ENVIRONNEMENT PROFESSIONNEL

- Trouver sa place dans l'entreprise
- Trouver sa place dans l'équipe
- Parler en public

TECHNIQUES DE DEVELOPPEMENT PERSONNEL ET PROFESSIONNEL

- Apprendre à bien communiquer - La communication non violente
- Méthodes de développement personnel
- Fiches pratiques

Certifications préparées et métiers visés

Niveau d'entrée

Sans niveau spécifique

Niveau de sortie

Sans niveau spécifique

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
2114619	Présentiel	Rennes	31/12/2025	30/12/2026

Source : GREF Bretagne #1703262F