



# LES 5 CLES DU DEVELOPPEMENT PERSONNEL

*Formatrice - Sophie ANDRIEU*

LSP FORMATION

N° d'agrément préfectoral  
11 75 59 229 675

Nature : Adaptation et  
développement des  
compétences

Durée : 4 jours ( 28 heures)

Prix : 2.000 € HT

Pré-requis : aucun

Public visé : tout public  
souhaitant progresser dans  
les relations humaines

### Prochaines sessions :

Les dates des prochaines  
sessions sont communiquées 2  
mois avant le début des  
formations.

Les inscriptions sont clôturées  
15 jours avant le début de  
chaque session.

Lieu :  
34, rue Richer  
75009 PARIS

Contact :

[contact@lsp-formation.fr](mailto:contact@lsp-formation.fr)  
06.63.84.16.08

Site :

<http://www.lesenfantsduparadis.fr>



## Objectifs opérationnels et d'impact

Se connaître soi-même et comprendre les mécanismes essentiels des relations humaines est indispensable pour agir mieux avec les autres en milieu professionnel.

Cette formation de développement personnel permet d'acquérir des outils essentiels qui permettent au quotidien d'optimiser ses relations professionnelles.

## Objectifs pédagogiques

### Jour 1 : Matin - S'occuper de soi :

- Repérer les fondements de la maîtrise de soi.
- Identifier les émotions.
- Reconnaître le rôle des émotions.
- Utiliser ses émotions.

Mise en situation - Autodiagnostic - Mises en situation 2 à 2

Concrètement, vous serez capable de :

- Comprendre le rôle des mécanismes liés à l'émotion.
- Identifier les six émotions de base ainsi que les émotions secondaires.
- Reconnaître le rôle des émotions dans la vie quotidienne.
- Identifier l'utilité des émotions.

### Jour 1 – Après-midi - Développer sa conscience émotionnelle :

- Gérer mieux son "stress" pour développer sa conscience émotionnelle
- Identifier ses signaux d'alerte et répondre à ses besoins
- Pratiquer des techniques simples de relaxation

Mise en situation - Ateliers de relaxation et de réflexions

Concrètement, vous serez capable de :

- Cerner les enjeux de la maîtrise de soi.
- Utiliser efficacement les outils pratiques de maîtrise de soi.
- Mesurer l'importance de la pensée consciente.
- Créer votre propre plan d'actions

### Jour 2 – Matin – S'ouvrir à l'autre

- Les « positions de vie » pour établir la coopération
- Repérer ses blocages et leurs répétitions pour apprendre à dépasser ses limites.
- Trouver la juste position vis-à-vis des autres.
- S'adapter à l'autre

Mise en situation - Entraînement pratique en binôme / Autodiagnostic, perception des autres participants / échanges de feedback sur les comportements.

Concrètement, vous serez capable de :

- D'approfondir votre niveau d'ouverture. De clarifier vos objectifs pour donner du sens à vos relations

### Jour 2 – Après-midi

- Les 3 piliers de l'excellence trans-personnelle
- Comprendre l'importance de notre impact sur notre environnement
- Découvrir l'intérêt de mobiliser ses qualités personnelles
- Utiliser des outils pour développer des relations efficaces

Mise en situation - Interview croisée en binôme sur un objectif collectif et environnemental  
Certains professionnels se démarquent par leur capacité à exprimer leur opinion clairement et de manière consciente, à faire appel aux bonnes personnes au sein de l'entreprise ou à l'extérieur. Ces personnes sont dans l'excellence trans-personnelle.

Elles s'appuient sur trois piliers fondamentaux de l'efficacité interpersonnelle.

### **Jour 3 : Matin - S'approprier les mécanismes de l'estime de soi**

- *L'estime de soi selon la théorie Carl Gustav Jung*
- *Définir estime de soi et confiance en soi.*
- *Faire le point pour soi-même*
- *Cultiver son processus d'évolution personnelle.*

**Mise en situation - Autodiagnostic et feedback : chaque participant se situe en termes d'estime de soi.**

Concrètement, vous serez capable :

- *d'accepter le regard des autres et faire face aux comportements perturbateurs : agressivité, passivité...*
- *Savoir se renforcer dans sa relation aux autres.*

### **Jour 3 – Après-midi - Renforcer ses bases personnelles d'estime de soi**

- *S'impliquer dans la relation à soi-même.*
- *Développer une position juste par rapport aux autres*
- *Renforcer son sentiment de sécurité intérieure.*
- *Découvrir son identité essentielle.*

**Mise en situation - Visualisation positive dirigée et présentation individuelle de ses qualités.**

Concrètement, vous serez capable de :

- *Prendre du recul face aux critiques.*
- *Formuler la critique positive et constructive pour créer de nouveaux moteurs.*

### **Jour 4 – Matin - Développer la confiance en soi en lien avec ses aspirations profondes**

- *Les 7 dimensions qui contribuent à la création du concept de soi.*
- *L'estime de soi à travers 6 voies d'exploration.*
- *L'image de soi : imagerie mentale, auto perception..*
- *L'estime de soi par ses sensations physiques.*
- *Les mécanismes de défense et les solutions.*

**Mise en situation - Mise en situation Imagerie mentale, expérimentations physiques.**

Concrètement, vous serez capable de :

- *Définir vos priorités.*
- *Fixer des objectifs atteignables et en mesurer la faisabilité avec objectivité*
- *Segmenter vos objectifs et avancer par étapes.*
- *Vous faire confiance dans vos missions au quotidien.*
- *Envisager avec succès des situations difficiles/inhabituelles.*

### **Jour 4 – Après-midi - Développer son impact personnel pour relever les défis professionnelles**

- *Entrer dans le monde de l'autre*
- *Reconnaître son importance et son unicité.*
- *Rester en accord avec ses motivations profondes et ses valeurs.*
- *Agir en réalisant ses buts et son projet de vie.*

**Mise en situation : Test d'évaluation personnel et exercice pratique sur les signes de reconnaissance.**

Concrètement, vous serez capable :

- *D'oser accepter les challenges.*
- *Dépasser ses freins pour rentrer dans l'action avec dynamisme, positiver, aller de l'avant...Faire face aux échecs et savoir rebondir.*

### **Points forts de cette formation, :**

- Un parcours mixte, alliant le meilleur du présentiel et du digital, individualisable, axé sur la transposition en situation de travail pour plus d'efficacité,
- Avoir confiance en soi au travail et exprimer ses qualités,
- Gérer ses émotions et comprendre ses enjeux environnementaux,
- Anticiper, prévenir et adapter ses réactions,
- Comprendre les comportements de ses interlocuteurs et s'y adapter,
- Renforcer la coopération,
- Influencer positivement.