

## ACTEUR ET REALISATEUR DE MA VIE

Je prends du recul pour faire des choix efficaces

### PUBLIC VISE PAR LA FORMATION ET PREREQUIS

- ✓ Ces deux journées sont destinées à toute personne qui souhaite se ressourcer en effectuant un travail personnel sur ses valeurs, ses critères et le sens qu'il donne à sa vie ;
- ✓ Cette formation ne nécessite pas de prérequis particulier.

### DUREE, HORAIRES ET LIEU

- ✓ Durée de l'action : 2 journées consécutives de 7h (soit 14h) ;
- ✓ Horaires : 09h00 à 17h30, accueil à partir de 8h45, pause déjeuner de 1h30 plus une pause le matin et une l'après-midi ;
- ✓ Lieu : 37 boulevard Raymond Poincaré, 55000 BAR-LE-DUC ;
- ✓ Repas et hébergement : à la charge du stagiaire, formation non résidentielle ;
- ✓ Nombre de stagiaires : 6 minimum et 16 maximum ;
- ✓ Date limite d'inscription : 11 jours ouvrés avant le début de la formation.

### OBJECTIFS ET FINALITES

- ✓ Mettre au jour et clarifier ses objectifs ;
  - ✓ Mettre au jour ses critères par domaine de vie ;
  - ✓ Améliorer sa confiance en soi et sa motivation ;
  - ✓ Communiquer de façon adaptée avec ses interlocuteurs, clients, collaborateurs ;
  - ✓ Savoir agir de façon concrète et en accord avec des environnements qui évoluent.
- **Comment ?** L'animation fait appel à une participation active des stagiaires. Elle alterne des apports d'informations pratiques et des travaux en groupe et se déroule dans une progression pédagogique commentée au fur et à mesure de son déroulement.

### PROGRESSION PEDAGOGIQUE - PROGRAMME

- ✓ La communication digitale (verbale) et analogique (non-verbale) : développer des liens de qualité, apprendre à les nourrir et à les enrichir. Travailler son écoute active, sa capacité à reformuler et à accompagner l'autre à mettre en mots ;
- ✓ La confiance en soi : apprendre à mettre de bonnes frontières émotionnelles entre soi et l'autre et à reconnaître mes propres ressources et mes propres capacités ;
- ✓ La méthodologie de l'objectif : comprendre ce qu'est un objectif en PNL, et apprendre comment le formuler pour qu'il soit un formidable levier de transformation dans sa vie ;



- ✓ Objectif et sens : identifier ses critères et relier ce qui est de l'ordre de son objectif à ce qui est de l'ordre du sens que nous choisissons de donner à notre vie, dans le respect de nos besoins et de nos valeurs.

### Moyens pédagogiques et techniques

---

- ✓ Les moyens pédagogiques

Cette formation est dispensée sous la forme d'exposés théoriques, démonstrations et applications pratiques avec partage au sujet des apprentissages. L'ensemble se déroule dans une dynamique de groupe, valorisant l'expression et l'accueil de la différence.

La démarche consiste à réaliser des apports techniques pour une meilleure compréhension des enjeux en fonction du contexte.

- ✓ Les moyens techniques

Cette formation se déroule dans un cadre précis. Une salle est dédiée spécifiquement à l'accueil des stagiaires. Nous sommes équipés de tout le matériel nécessaire (vidéos projecteur, paper-board, ...).

### Encadrement de l'action

---

- ✓ La préparation, l'encadrement et l'animation de ces journées sont réalisées par :

Marie-Pierre CORDIER-VILLERMAUX : Titulaire d'un Master en psychologie, ancienne éducatrice P.J.J., formatrice et consultante en entreprise.

Elle est aussi enseignante, Maître-Praticienne en PNL Humaniste Intégrative et en Hypnose Ericksonienne, également formée à la Communication Non-Violente, à l'Analyse Transactionnelle comme à l'Ennéagramme.

### Moyens d'évaluation et d'appréciation de la formation

---

- ✓ A l'issue de la formation, **INDEPENDANCEWAY** SAS demande à chaque stagiaire de répondre à un QCM d'évaluation des acquis par items ;
- ✓ D'autre part, chaque stagiaire aura à remplir un questionnaire d'appréciation du stage à chaud et un autre à froid dans les mois qui suivent la fin de la formation.

### Sanction de la formation

---

- ✓ En application de l'article L. 6353-7 du Code du travail, une attestation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action est remise au stagiaire à l'issue de son parcours ;
- ✓ La nature de cette formation ne permet pas de pratiquer une évaluation des acquis.

