



Renforcer son efficacité personnelle et professionnelle

► **Nadine VERSCHUEREN**, *Coach-Formatrice*

OBJECTIFS DE LA FORMATION

Acquérir des outils méthodologiques pour mieux se connaître, fonctionner avec moins de stress et gagner en efficacité.

DURÉE 1 journée

DATE(S) 29 septembre • 6 octobre • 16 novembre

PROFIL DES PARTICIPANTS Élus territoriaux, Collaborateurs d'élus

EFFECTIF 8 participants

CONTENU PÉDAGOGIQUE

Prendre conscience de vos priorités d'actions, objectifs à atteindre et conditions de mise en œuvre.

■ Équilibrer les différents domaines de vie

- représenter les domaines de vie : travail, social, famille...
- actions à poser pour former un tout cohérent entre eux, de manière à investir à bon escient, du temps, de l'énergie, de l'attention.

■ La carte des responsabilités

- définir la carte de responsabilités et celle des sous responsabilités qui en découlent
- évaluation en termes de compétences et de plaisir
- définition des actions cibles.

■ Zones de contraintes – Zones d'influence

- repérer les messages qui influencent le plus vos comportements
- clarifier les interdits
- trouver des expériences de réussite
- identifier les talents et gagner en confiance.

■ Les messages contraignants

- le stress est souvent lié à un problème d'organisation. Quel est le filtre qui amène chacun à le considérer comme une ressource ou au contraire, consommateur d'énergie ?
- comment amener les messages contraignants dans un axe moins stressant ?...

■ Conclusion et évaluation de la formation

- Méthodologie : *exposés, exercices individuels et collectifs, entretien téléphonique individuel prévu un mois après la formation*
- Matériel pédagogique : *support pédagogique du formateur*