



Développer son potentiel par l'écriture active

Comprendre ou agir ? Par quoi commencer pour faire le point avec soi-même dans le cadre professionnel ? Réfléchir ou expérimenter ? Il est peut-être aussi important de viser le confort mental que d'être dans l'action.

En se mettant autour d'une table, on prend date pour revoir ses fonctionnements ou appréhender sous un autre œil ce qu'il advient au travail, en évitant les pensées circulaires.

Par alternance, il s'agit de mettre la priorité sur des expériences qui donnent toute la valeur à l'action accomplie. L'animateur doit permettre aux participants de gagner en autonomie en s'appuyant sur les expériences réussies.

L'intervenant

Michel Le Brigand, formateur consultant depuis 1998, au service des compétences et des organisations, anime des actions de développement professionnel. Il est également poète et écrivain.

Publics

Tout salarié confronté à l'initiative, la négociation, le stress. Toute personne en démarche de progrès ou en phase de projet.

Objectifs

- Acquérir des outils de pilotage pour mieux maîtriser sa vie professionnelle
- Réguler son stress dans la vie au contact des autres
- Gagner en efficacité personnelle et en efficience

Approche et contenus

1. Théorie

Connaitre ses habitudes et déjouer les conditionnements
Les facteurs d'usure au travail, les vecteurs du mieux être
L'image de soi idéale/subie
Les relations aux autres, les pressions, la rivalité
Fonction professionnelle, personnalité scripturale.

2. Technique

Expérimenter les écrits de développement professionnel
De l'écrit pour faire le bilan à l'écrit pour agir :
Ecrits de ressentis pour épuiser les émotions
Ecrits de cadrage en déduction pour des vérités mobilisatrices
Ecrits de prescription pour s'orienter et agir avec confort.

3. Évaluation

Agir sur son identité au travail
Ecrire les dysfonctionnements
Mettre à plat un conflit, suivre une négociation, préparer une décision
Mise en place d'instruments de repérage et de régulation
Repositionnement

Durée et rythme

La formation se déroule en une session de deux journées.

Dire

LE TRAVAIL

— les formations —

Boite A12 – 8 allée Louise Labé – 75019 Paris

+33 (0) 6 75 91 13 49 – contact@direletravail.coop – direletravail.coop

SCIC-SARL au capital variable – RCS Paris 809 885 783 – Code APE 8552Z – OF n° 11 75 54194 75