

Formation

Développement Personnel



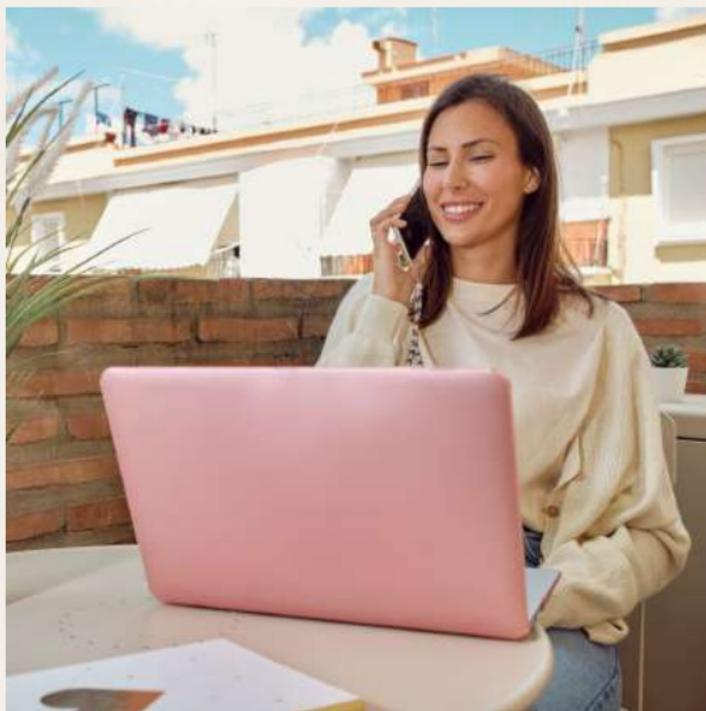
Visio

Intelligence Learning & Consulting

9LC

FORMAT INDIVIDUEL

VISIO



SUR MESURE

FLEXIBLE & PERSONNALISEE

9LC

PROGRAMME DE FORMATION



Formation : Développement personnel

Durée

Sessions de 2 à 3 heures, réparties sur 4 semaines maximum, soit un total de 18 heures.

Lieu

En visioconférence individuelle (le participant doit posséder un ordinateur fonctionnel et une connexion Internet).

Objectifs pédagogiques

Identifier les besoins et priorités du participant pour personnaliser la formation.

Développer la connaissance de soi et renforcer la confiance en soi.

Apprendre à gérer son temps et ses émotions de manière efficace.

Acquérir des outils pratiques pour améliorer la communication interpersonnelle.

Développer des compétences pour construire des relations positives et enrichissantes.



contact@intelligence-lc.com

9LC

PROGRAMME DE FORMATION



Programme détaillé

Phase 1 : Évaluation et personnalisation du programme

Objectif :

Évaluer les besoins et objectifs personnels du participant pour adapter le programme à ses attentes spécifiques.

Contenu :

Analyse des forces et des axes d'amélioration en développement personnel (confiance en soi, gestion du stress, communication).
Identification des priorités professionnelles et personnelles.
Discussion sur les attentes et objectifs à court et long terme pour personnaliser la formation.

Phase 2 : Acquisition des bases et compétences pratiques

Objectif :

Apprendre les fondamentaux du développement personnel et intégrer des outils pratiques pour une mise en application immédiate.

Contenu :

Connaissance de soi : Identifier ses valeurs, forces, et motivations.
Gestion des émotions : Techniques de relaxation, méditation et gestion du stress.
Communication interpersonnelle : Techniques d'écoute active, d'assertivité et de gestion des conflits.
Gestion du temps : Priorisation des tâches et organisation pour atteindre ses objectifs.



contact@intelligence-lc.com

9LC

PROGRAMME DE FORMATION



Stratégies de développement personnel :

Pratiques pour renforcer la confiance en soi, gérer le stress et améliorer la communication.

Exploration des tendances actuelles en gestion émotionnelle et coaching de vie.

Familiarisation avec les concepts clés du développement personnel (affirmation, visualisation).

Phase 3 : Application et consolidation des compétences

Objectif :

Mettre en pratique les compétences acquises à travers des exercices pratiques et des études de cas.

Contenu :

Application des outils pour améliorer la gestion du temps, la prise de décision, et les émotions.

Études de cas :

Simulation de situations réelles pour renforcer la gestion des défis et l'atteinte des objectifs personnels.

Évaluation finale :

Bilan des acquis, évaluation des progrès et recommandations pour la suite du parcours.



contact@intelligence-lc.com

9LC

PROGRAMME DE FORMATION



Méthodes pédagogiques

Approche personnalisée :

Programme ajusté après le test initial.
Progression adaptée au rythme du participant.

Apports théoriques et pratiques :

Supports pédagogiques variés (fiches, exercices, vidéos, partage d'écran).
Travail sur des documents authentiques et contextualisés (avec clause de confidentialité).

Interactivité :

Mises en situation, exercices pratiques, jeux de rôle.

Auto-évaluation :

Questionnaire préalable pour évaluer ses besoins.
Test final pour mesurer les progrès.
Délivrance d'un certificat de formation à l'issue du programme.



contact@intelligence-lc.com

9LC

PROGRAMME DE FORMATION



Public cible & prérequis

Public :

Professionnels, salariés, ou toute personne souhaitant apprendre les bases de l'anglais.

1 participant pour un accompagnement optimal.

Pré-requis :

Le participant doit impérativement disposer d'un ordinateur pour la visio et d'une connexion Internet.

Tarif et modalités pratiques

Tarif : 1 250 € (visio individuelle).

Lieu : A distance



Flashez le QR CODE pour réserver



contact@intelligence-lc.com

9LC