



Points forts : Chaque apport théorique fait l'objet d'exercices pratiques et de mises en situations.

Objectifs

- **Mieux connaître** ses modes de fonctionnement, son potentiel et ses freins
- **Développer** son savoir être et son aisance relationnelle
- **Accroître** son intelligence émotionnelle et mieux gérer son stress
- **Renforcer** son efficacité en connectant ses sensations et sa créativité

Programme

► Comprendre l'impact de sa vision du monde sur son quotidien :

- Aborder les modèles mentaux pour mieux se connaître et mieux communiquer
- Identifier ses valeurs fondamentales et y relier ses expériences passées
- Porter un jugement sur ses forces, ses faiblesses, ses croyances limitantes et leur impact sur sa vie

► Développer sa conscience de soi et de l'autre pour améliorer ses relations :

- Comment développer la connaissance de soi avec la fenêtre de JOHARI
- Apprendre à parler de soi, de ce qui est important, de ce qui me rend unique
- Renforcer ses comportements constructifs et travailler sur ses réflexes inefficients avec l'analyse transactionnelle
- Identifier nos mécanismes de projection sur les autres pour mieux nous comprendre

► Recourir à ses émotions pour intensifier son développement :

- Reconnaître et nommer ses émotions
- Réguler ses émotions et les exprimer de manière adaptée
- Exploiter ses émotions comme source d'énergie et de motivation
- Mettre en place des stratégies pour faire face au stress et aux émotions négatives
- Mieux comprendre les origines du stress et apprendre à y faire face

► Capitaliser sur ses forces et expériences passées :

- Atelier « arbre de vie » ou comment utiliser les pratiques narratives pour renforcer la confiance en soi et aller de l'avant
- Capitaliser sur ses forces et ses expériences passées
- Identifier ses alliés et autres ressources pour réussir ses projets

Démarche pédagogique

Démarche participative. Échanges sur les pratiques. Atelier « arbre de vie ».

Formateur : Formatrice coach, spécialiste des formations comportementales (softskills, développement personnel, facilitation, intelligence émotionnelle et situationnelle, processus de résilience, lâcher-prise).

Formateur sélectionné par le CEPPIC pour ses compétences techniques et son expérience significative tant sur le sujet traité qu'en matière de pédagogie.

Public

Toute personne souhaitant utiliser l'outil « Drivers » pour améliorer sa communication avec les autres, et rester maître de ses choix.

Prérequis

Pas d'exigence spécifique



Contact et Inscription

Isabelle PROTAIS 02.35.59.44.17 - isabelle.protais@ceppic.fr

Toutes nos formations sont réalisables sur mesure en intra-entreprise

CEPPIC 194, rue de la Ronce 76230 ISNEAUVILLE - www.ceppic.fr

Modalités d'évaluation

Évaluation des acquis tout au long de la formation avec des exercices pratiques et des quizz.

Chaque participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

Accessibilité de la formation

Nos locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite et disposent d'un ascenseur permettant l'accès à l'étage.

Pour toute question relative à l'accessibilité ou à l'aménagement de votre formation, vous pouvez contacter nos référents handicap

: referenthandicap@ifa-rouen.fr

Indicateurs clés

916 personnes formées en Management et Communication en 2025

92 % Taux de satisfaction à chaud 2025

Dates de session

Mises à jour le 19/08/2026

Nous consulter



Contact et Inscription

Isabelle PROTAIS 02.35.59.44.17 - isabelle.protais@ceppic.fr

Toutes nos formations sont réalisables sur mesure en intra-entreprise

CEPPIC 194, rue de la Ronce 76230 ISNEAUVILLE - www.ceppic.fr