

## ASSUMER SES RESPONSABILITÉS EN TOUTE SÉRÉNITÉ

### Objectifs pédagogiques

- Comprendre ce que représentent les responsabilités pour Soi
- Appréhender à ses propres valeurs et comprendre qu'elles conditionnent nos choix
- Savoir prendre du recul face à nos responsabilités
- Prendre des nouvelles décisions conscientes qu'il sera facile d'assumer par la suite

### Programme de la formation

#### **Définition de la « responsabilité »**

Comment la définir dans son quotidien,  
Quels sont les impacts de ces responsabilités dans nos vies,

Application : positionnement personnel des participants et prise d'un cas de figure personnel à traiter pour la suite de la formation

#### **Quelles sont nos valeurs et les accepter :**

Qu'est-ce qu'une valeur,  
Savoir les identifier pour soi  
Comment les valoriser et en faire « nos » forces,  
Application : comment nos valeurs façonnent notre vision des responsabilités (en général et sur notre cas personnel)

#### **Partager les responsabilités**

Comprendre les impacts du partage vis-à-vis des responsabilités,  
Identifier ce qui nous empêche de partager (nos valeurs, nos besoins, nos choix inconscients).  
Application : en quoi le fait de partager peut changer la gestion de mon cas personnel

#### **Façonner un nouveau positionnement**

Les axes de réflexion permettant une évolution  
Prise en main des outils permettant de travailler sur un nouveau positionnement,  
Application : début d'évaluation des actions possibles sur mon cas personnel

### Informations :

#### **Public Visé :**

Toute personne souhaitant assumer ses responsabilités en se libérant du poids qu'elles représentent habituellement

**Prérequis :** Aucun

**Durée :** 7 heures

**Limite d'effectif :** 3 à 8 personnes

**Format :** Présentiel

**Certification :** Attestation de fin de formation

#### **Lieu :**

BM Formation, 5 rue de Conflans, Charenton-le pont 94220 ou en Entreprise

**Dates :** nous consulter

#### **Méthodes pédagogiques**

Elles reposent sur :

- Des autodiagnostic, des exercices, l'entraînement et l'expérimentation d'outils,
- Des jeux de rôles permettant aux participants de tester et d'acquiescer de nouveaux comportements.
- Témoignages.

#### **Intervenant :**

Cette formation est assurée par un sophrologue membre du Réseau Professionnel National des Sophrologues ayant développé une expertise de management de projet et d'équipe en entreprise.

#### **Moyens pédagogiques**

Ordinateur PC – Vidéoprojecteur, Paperboard, Supports de Cours imprimés et/ou numérisés.

#### **Dispositif de suivi d'exécution du programme et d'appréciation des résultats**

- Support de formation (format PDF),
- Feuille d'émargement,
- Exercice / quiz d'évaluation de compréhension en fin de chaque formation,
- Attestation individuelle de fin de formation.

#### **Répartition du temps entre théorie et exercices pratiques**

40% - 60%

#### **Niveau obtenu**

A l'issue de la formation, le stagiaire aura une meilleure connaissance de lui-même et pourra utiliser des outils d'aide à la décision pour se positionner sereinement face à ses responsabilités.

#### **Points forts / Les plus de cette formation**

Cette formation très axée sur des exercices de mise en situation sur son cas personnel, permettra au stagiaire une mise en pratique immédiatement applicable.