

# Formation “Révélez vos forces”

*Déployer votre potentiel  
professionnel et personnel*

## OBJECTIFS

- Prendre conscience de ses forces au sens de la psychologie positive
- Apprendre à mieux utiliser ses forces pour révéler son plein potentiel, dans la vie professionnelle comme dans la vie personnelle
- Adopter un état d'esprit positif et dépasser ses croyances limitantes

## PROGRAMME (2 JOURS)

### 1 - Identifier ses principales forces de caractère

Comprendre la notion de force au sens de la psychologie positive et identifier ses principales forces en revisitant son parcours de vie (professionnelle et personnelle).

### 2 - Cultiver un état d'esprit positif

Comprendre ce qu'est l'optimisme, ainsi que les bénéfices qu'il apporte (santé, performance, bien-être) et manier l'écoute active pour faire ressortir les forces chez les autres.

### 3 - Apprendre à utiliser ses forces

Bâtir des plans d'actions fondés sur ses forces pour atteindre des objectifs précis et s'appuyer sur les forces de chacun(e) en collectif.

### 4 - Surmonter ses croyances limitantes

Identifier ses croyances limitantes, apprendre à les remplacer progressivement par des croyances aidantes et oser demander de l'aide.

## PÉDAGOGIE

**Des contenus éprouvés :** cette formation s'appuie sur des apports scientifiques et sur l'expérience professionnelle de la formatrice, experte en psychologie positive.

**Une pédagogie active :** alternance entre apports théoriques, expérimentations et échanges entre pairs.

**Une dynamique de groupe :** outils de l'intelligence collective et mises en situation pratiques.

## LES + DE LA FORMATION

- Utilisation de la synergie de groupe pour identifier ses zones aveugles et expérimenter ses changements de posture.
- Mise en pratique immédiate : chaque participant travaille sur des actions concrètes qu'il pourra appliquer dès son retour en entreprise.
- 30 minutes de coaching individuel entre les deux journées de formation

## Nous contacter :

www.nexhorizon.fr  
delphine.luginbuhl@nexhorizon.fr  
06 26 98 25 58

