

- La méthode CADOPA -

Les softs skills indispensables pour gagner en efficacité dans votre environnement professionnel.

Formation :

La méthode CADOPA : Les softs skills indispensables pour gagner en efficacité dans votre environnement professionnel.

Durée : 7h

Objectifs :

- Développer des compétences comportementales pour appréhender positivement son environnement
- Mieux se connaître pour renforcer son estime de soi
- Se fixer des objectifs justes pour évoluer et assurer une progression constante
- Développer son assertivité pour assurer des interactions bienveillantes
- Développer son intelligence relationnelle pour faciliter la confiance et le travail d'équipe
- Développer son intelligence émotionnelle pour impacter positivement ses relations
- Intégrer la créativité comme mode d'évolution permanent

Modalité pédagogique :

Alternance entre transfert de savoir-faire et d'attitudes, avec des exercices et des mises en situations concrets, des tests avec les participants et des analyses de situations. Cette méthode permet une appropriation rapide des sujets par les stagiaires.

Moyens techniques, moyens d'évaluation et pédagogiques :

- Outils techniques et méthodes professionnelles d'animation utilisés par le formateur
- Support pédagogique et document à disposition des stagiaires
- Test de positionnement
- Évaluation pendant et fin de formation
- Mise en situation (individuel ou groupe) tout au long de la formation

Programme de formation :

Introduction : La méthode CADOPA

- Découverte de la méthode CADOPA
- Point de départ
- Cadre : Prise de conscience et responsabilisation
- Résultat : Mise en action et progression constante

Module 1 : La créativité

- Pas besoin d'être un artiste pour être créatif
- Pourquoi et comment stimuler sa créativité ?

Module 2 : L'authenticité

- Mieux se connaître : analyse de sa carte du monde
- Mieux se connaître : analyse de sa personnalité
- Gagner en confiance en soi
- Gérer et utiliser ses émotions

Module 3 : Le dépassement

- Préserver sa motivation sur la durée
- Se fixer et atteindre des objectifs
- L'auto-évaluation pour assurer une progression constante

Module 4 : L'optimisme

- La pensée positive
- Le droit à l'erreur
- La reconnaissance

Module 5 : Le partage

- La prise de parole en public : maîtriser le principe des 3V (verbal, voix, visuel)
- Développer son intelligence relationnelle
- Développer une relation de confiance
- Développer son empathie avec l'écoute active
- Faire preuve d'assertivité
- Intégrer les signes de reconnaissance
- Gérer les situations de conflit

Module 6 : L'agilité

- Développer son leadership
- Appréhender efficacement son environnement
- Intégrer la remise en question pour assurer une progression constante