

Module 10: Atteindre ses buts

Capsule Compétences Psychosociales

La capacité à atteindre ses buts contribue à autonomiser les individus pour qu'ils puissent maintenir la motivation, surmonter les obstacles, et évoluer vers la réalisation de leurs aspirations personnelles et professionnelles. Cette compétence contribue au sentiment d'efficacité personnelle, une composante essentielle du bien-être au travail.

Cette formation vous propose d'acquérir des clés utiles pour vous permettre d'atteindre vos buts de manière plus efficace et sereine : stratégies de planification, méthodes, outils, ...

Programme

Définir les enjeux à réaliser les objectifs de moyen et long terme dans son travail

- Identifier les impacts personnels et professionnels liés au sentiment d'efficacité personnelle
- Identifier les leviers à actionner pour sécuriser l'atteinte de ses buts

Mener une introspection individuelle pour construire sa stratégie personnelle

- Prendre conscience de ses qualités et axes d'amélioration
- Identifier ses sources de motivation pour maintenir un engagement à long terme

Pour qui ?

Toute personne souhaitant développer des leviers pour maintenir son engagement dans la poursuite de ses objectifs, même en cas de difficultés.

Prérequis

Aucun prérequis nécessaire

Objectifs

Être capable de :

- Comprendre ses sources de motivation
- Formuler des objectifs personnels ou professionnels de manière à les rendre clairs, concrets et atteignables.
- Adopter des stratégies pour développer sa résilience face aux défis et difficultés

3,5 heures

Distanciel

Expérimenter de manière ludique les leviers pour mener à bien ses missions et projets

Des ateliers collaboratifs menés en sous-groupes permettront de s'essayer aux différents outils et méthodes (fixation d'objectifs intermédiaire, stratégie de planification, ...) qui facilitent la bonne réalisation de ses missions et projets.

Un temps de réflexion collective permettra aux participants de :

- Ajuster ses stratégies en fonction des retours d'expérience et des changements de circonstances
- Identifier les pratiques à intégrer dans leur quotidien (plan d'actions individuel)

Les plus

Une taille de groupe restreinte pour faciliter les échanges
Un exercice d'introspection guidé pour s'autoévaluer sereinement
Des ateliers collaboratifs pour se découvrir et s'enrichir mutuellement

Nos modalités pédagogiques

Notre signature pédagogique **I.M.P.A.C.T.** sous-tend toutes nos modalités pédagogiques:

- **I****NSPIRATION** : susciter l'envie d'apprendre par l'identification des enjeux, des besoins, par la projection sur les bénéfices possibles
- **M****OUVEMENT** : stimuler l'apprentissage par l'expérimentation (mises en situation, jeux d'expérimentation, cas pratiques,...)
- **P****ERSONNALISATION** : prendre en compte les individualités et les spécificités de contextes professionnels avec des modalités pédagogiques variées
- **A****UTONOMIE** : favoriser des travaux de sous-groupe autonomes, des entretiens réflexifs entre participants, la prise de conscience du « pouvoir agir » individuel
- **C****O-RESPONSABILITE** : engager, tout au long de la formation, les participants dans la co-construction des apprentissages
- **T****RANSFORMATION** : challenger la définition d'objectifs de progrès, les prises de conscience des possibilités, des défis post formation

Nos modalités d'évaluation

Avant

Chaque participant est invité à :

- Réaliser son auto - évaluation de connaissances / expériences sur les différents thèmes de la formation
- Définir ses propres objectifs de progrès en lien avec ses pratiques professionnelles

Pendant

Notre approche de l'évaluation formative : une évaluation continue de la progression

A travers notre pédagogie active et pragmatique, nous mettons en œuvre une évaluation continue, intégrée au déroulement de la formation.

En cours de séquence : nos séquences sont structurées en temps forts qui nous permettent de mesurer les évolutions

- Au démarrage, par une activité de sensibilisation, nous faisons émerger le positionnement initial des participants
- Au cœur de la séquence, nous vérifions la compréhension et l'acquisition des contenus abordés au travers d'activités variées : exercices pratiques, mises en situation et quizz...
- En fin de séquence, les participants évaluent leur progression sur le thème en lien avec leur fiche d'auto-évaluation

Cette approche dynamique nous offre une vision précise de la progression de chaque apprenant et nous permet d'ajuster notre démarche pour répondre aux besoins spécifiques de chacun.

En fin de formation :

Le formateur réalise une évaluation des acquis à travers plusieurs activités proposées aux participants :

- Réaliser une synthèse des messages clés de la formation
- Evaluer leur progression en lien avec leurs objectifs de progrès
- Proposer des défis personnels d'expérimentation en lien avec leurs objectifs de progrès
- L'évaluation de la satisfaction des participants s'effectue par le biais d'un questionnaire en ligne

Après

Les participants expérimentent les défis proposés en fin de formation
Des ressources complémentaires seront proposées pour consolider les connaissances et approfondir les notions abordées