

## Développer sa capacité d'adaptation et sa performance par une meilleure connaissance de soi Diagnostic comportemental Executive Profiler

### Public et objectif :

Toute personne qui souhaite développer une meilleure connaissance de soi dans le but de développer plus de performance et de bien-être.

- Découvrir les typologies comportementales
  - Comprendre les modes de fonctionnement des différentes typologies
  - Développer la performance individuelle : identifier sa zone de Performance et ses axes de progrès individuels
  - Établir un plan d'action individuel de progrès
- Chaque participant établit son plan d'action en tenant compte des axes de progression repérés lors du diagnostic comportemental et de ses objectifs de développement professionnel.

**Durée :** 1h30 d'entretien individuel à distance + 1 jour en présentiel

### Méthodes et outils pédagogiques

- Passage en ligne du questionnaire Executive Profiler en amont de la formation
- Alternance théorie – Mises en situations
- Accompagnement pour mise en application directe dans les objectifs opérationnels
- Livret pédagogique individuel composé du support de cours ainsi que d'un espace réservé contenant le résultat des tests et le travail sur le profil comportemental

## Programme de formation

### A DISTANCE EN INDIVIDUEL

**Atelier « Connaissance de soi » : Questionnaire Executive Profiler à remplir + Entretien individuel 1h30 par stagiaire en classe virtuelle**

- **Prendre conscience de soi : pouvoir s'évaluer et se déterminer sur différents points :**  
Valeurs, priorités, style relationnel, de communication, de management, d'apprentissage, mode d'organisation, méthode de résolution de problème, capacité d'adaptation, rapport au temps, à l'autorité.
- **Travailler sur les spécificités de son profil comportemental**  
À partir des résultats du questionnaire Executive Profiler, comprendre ses modes de fonctionnement dans des contextes hors pression et les changements apportés sous pression, l'impact pour soi-même et ses collaborateurs  
Identifier sa zone de performance  
Repérer ses limites
- **Repérer les effets du stress sur son comportement et l'impact dans son contexte, pour soi et ses partenaires de travail**

### EN COLLECTIF EN PRESENTIEL

- **Atelier de développement**  
Des exercices d'approfondissement sont effectués. Ils ont pour objectif de permettre à chacun de mieux appréhender ses préférences et de percevoir ses non-préférences comme un potentiel de développement.  
Ils permettent également de mieux comprendre le comportement des autres et d'apprécier la complémentarité par rapport à son profil :
  - Analyser son comportement à partir d'expériences concrètes
  - Envisager ses ressources et ses limites sous un jour nouveau
  - Construire son plan de développement dans le respect de son écologie personnelle
  - Développer des capacités d'adaptation à son environnement Comprendre l'impact de ses compétences personnelles dans la réussite professionnelle
- **Initier son plan d'action**  
Déterminer ses axes de progrès personnels et les actions à mettre en œuvre