

MIEUX SE CONNAITRE POUR ETRE PLUS EFFICACE



Public

Toute personne souhaitant acquérir une connaissance de soi approfondie pour mieux progresser dans sa vie professionnelle et personnelle.



Prérequis

Cette formation ne nécessite pas de posséder de prérequis en amont, aucune connaissance particulière.



Objectifs

Mieux connaître ses modes de fonctionnement, son potentiel et ses freins - Développer son savoir être et son aisance relationnelle - Accroître son intelligence émotionnelle et mieux gérer son stress - Renforcer son efficacité en connectant ses sensations et sa créativité.



Participants

Jusqu'à 8 personnes



Durée

2 Jours (14 heures)



Intra

Dans vos locaux, selon vos disponibilités



Inter

Nous consulter



Tarif

1980 € HT

PROGRAMME

. Connaître son potentiel et l'incarner au quotidien - Identifier les bases et les causes de ses comportements. - Reconnaître son potentiel, ses ressources personnelles - Appréhender ses limites, ses croyances et pensées négatives - Comprendre l'impact de sa vision du monde sur son quotidien, sur sa vie.

. Développer sa conscience de soi et de l'autre pour améliorer ses relations - Sortir du jugement et de ses limitations. - Pratiquer la bienveillance tout en restant soi-même. - Affiner son ressenti pour améliorer sa compréhension de l'autre et faciliter le lien. - Développer son charisme...

. Recourir à ses émotions pour intensifier son développement - Découvrir et développer son cerveau émotionnel. - Prendre conscience de ses ressentis et de leur impact. - Comprendre les mécanismes du stress et de ses modes réactionnels. - S'approprier des outils concrets pour maîtriser ses émotions et son stress.

. Renforcer ses capacités sensitives et créatives - Comprendre la complémentarité et la richesse des hémisphères cérébraux. - Développer son ressenti, maîtriser sa sensibilité. - Exploiter son système sensitif et renforcer son efficacité. Se réaliser tel que l'on est avec créativité.

. Poursuivre son processus personnel d'adaptation sur le long terme - Comprendre les 3 dimensions de l'être humain et ses interactions. - Intégrer une cohérence physique, mentale et émotionnelle à son processus d'évolution. - Ancrer de nouveaux automatismes pour perpétuer son développement sur le long terme.

Méthodes pédagogiques

Formation participative, apports théoriques, échanges, Partage d'expériences, exercices d'application avec vidéos, mises en situation adaptés à l'activité des participants.

Matériel pédagogique

Vidéoprojecteur, livres, vidéos, photos.

Intervenant

Formateur expérimenté et spécialiste : management, communication, coaching, développement personnel

Travaux pratiques

Outils de diagnostic, Jeux de rôle basés sur des cas professionnels, tests, quiz, mises en situation pratiques et débriefing en groupe.

Evaluation et validation

L'évaluation des acquis se fait tout au long de la session au travers des multiples exercices à réaliser.

Délivrance d'un certificat de réalisation

Modalités d'accès

Positionnement par une entreprise, par un gérant d'entreprise ou en direct si salarié(e) du particulier employeur.

Délais d'accès :

Au plus tard 7 jours avant la date de début de la formation.

Support pédagogique :

Remis aux stagiaires à l'issue de la formation : support de cours.

Accessibilité handicap : toutes nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap.