

Développer son potentiel pour réussir sa vie

INTÉRÊTS DE CETTE FORMATION :

Pour préserver et développer ses capacités professionnelles, augmenter sa disponibilité intellectuelle, mettre tous ses atouts au service de soi-même et de l'entreprise, retrouver la sérénité en milieu d'entreprise, chacun est responsable de son potentiel. Chacun est acteur pour optimiser ses qualités et donner le meilleur de soi-même.

Formation individuelle et coaching individuel pour cette thématique traitée sur 10h, soit en 3 demi-journées, soit en 5 séances de 2h.

OBJECTIFS :

- ✓ Permettre d'utiliser au mieux ses moyens personnels
- ✓ Acquérir des outils permettant de développer son potentiel
- ✓ Permettre d'être plus détendu, plus efficace dans ses fonctions
- ✓ Promouvoir et accompagner le changement personnel dans ses attitudes.

THÈMES abordés

Faire le point sur soi-même

Autodiagnostic de son potentiel (tests)
 Décrypter les émotions qui le sous-tendent
 Modéliser ce qui fonctionne déjà
 S'accepter pour en tirer le meilleur parti.

Elargir sa manière de penser

Oser penser autrement en développant une vision plus large des situations
 Reconnaître ses convictions limitantes et ses « croyances » utiles
 Savoir se faire confiance dans sa capacité à changer de comportements
 Reconnaître ce qui est important pour soi-même
 Utiliser la PNL pour se reprogrammer et changer des comportements non désirés.

Transformer ses craintes en volonté

Générer des objectifs spécifiques, réalistes et motivants
 Dépasser ses préjugés et débloquer ses freins intellectuels
 Prendre la responsabilité de ses choix et faire face à la peur de l'échec
 Recadrer positivement chaque résultat.

Développer ses capacités

Savoir dégager des idées forces d'un concept et le formaliser en objectifs
 Apprendre à raisonner selon une logique globale
 Développer son sens du relationnel

Développer son énergie pour mener à bien ses projets

Gérer son énergie physique : tonus, forme, santé...
 Développer son sens du concret
 Se créer un environnement de travail opérationnel

Changer des comportements personnels

Enlever une peur, une phobie...
 Changer une croyance limitante
 Changer un comportement compulsif ou déplaisant
 Réussir à se mettre dans l'action en l'absence de motivation.

DUREE :
1,5 jour

FORMULES :
Formaching

PRIX :
1.690€ HT

PUBLIC :
Tout public

PARTICIPANTS
Individuel

PEDAGOGIE
Pratique : 90%
Théorie : 10%

Tests de personnalité
 MBTI
 Techniques PNL de changement
 Exercices d'entraînement
 Mise en pratique
 Apport théorique
 Coaching

EVALUATION
 Bilan personnalisé

Développer son potentiel pour réussir sa vie