

Formation
2012

Se considérer enfin comme son meilleur ami, s'enlever quelques freins ou d'autres "peaux de bananes", discerner ce qui est acceptable ou ce qui ne l'est pas, cesser de mettre de l'énergie inutile dans ce qui est hors de son contrôle...pour se concentrer dans son périmètre et prendre du recul nécessaire afin de faire face aux obstacles.

Voici les compétences que vous atteindrez en devenant votre propre coach.

Durée : 2 jour(s)

Tarif : 800,00 € HT / personne

Tarif Intra : Nous contacter

PUBLIC

Tout salarié souhaitant optimiser ses potentialités

OBJECTIFS

Responsabiliser le collaborateur en élevant son niveau de conscience, de lucidité, à son rythme, sans le culpabiliser ni le brusquer, le rendre "acteur", de son développement et par la même de celui de l'entreprise.

FORMATEUR(S)

- Nos formations sont animées par des consultants de très haut niveau professionnel et bénéficiant d'une longue expérience : praticiens, chercheurs et pédagogues, ils sont tous reconnus comme de grands spécialistes dans leur domaine de compétences.

METHODE ET CONTENU PEDAGOGIQUE

Niveau 1: Maîtriser son premier outil de travail: soi-même

Savoir prendre du recul

- Se dissocier, lever le nez du guidon
- Clarifier sa vision du présent et de l'avenir

Se connaître

- Se donner une approche complète ("holistique")
 - savoir : cognitive
 - pouvoir: physique, hygiène de vie, limites physiologiques, somatisation
 - vouloir: émotionnelle, motivation

Apprendre des feed back

- Capitaliser l'estime de soi
- Laisser ce qui nous appartient pas

Développer sa propre maturité sociale

- La dépendance
- La contre indépendance
- L'indépendance
- L'interdépendance

Prendre en compte ses propres besoins

- Rester cohérent
- Procéder à des choix
- Identifier ce qui est important, ses valeurs
- Mettre au jour ses croyances inhibantes
- Découvrir ses auto injonctions contraignantes

Maîtriser ses émotions

- Les identifier
- Appréhender leurs rôles
- Gérer ses craintes, sa colère, sa démobilitation

Faire évoluer son état d'esprit

- Accepter (et non se résigner) ce qui ne dépend pas de soi
- Agir sur tout ce qui est sous son contrôle et prendre sa juste place
- Capitaliser sur son expérience de vie
- Image de soi
- Confiance en soi

**Développez votre efficacité
personnelle avec l'auto
coaching
niveau 1**

SESSIONS

Contactez nous