

MODULE FORMATION

DEVELOPPEMENT DES COMPETENCES ET CRIANCE EN SOI

Objectifs : être capable de

- identifier ses ressources positives dans son corps et son esprit
- accueillir ses émotions positivement et identifier ses besoins
 - activer ses capacités et ressources
- connaître ses valeurs et donner du sens à son quotidien

Ce module s'adresse à toute personne en activité professionnelle, employé, cadre, dirigeant.

Méthode utilisée :

- pédagogie active
- partage à 2 et en groupe
- outils diagnostiques
- exposé
- photolangage
- pratiques personnelles d'entraînement du corps et de l'esprit
- mises en pratique et mises en situation
- débriefing

Durée : 1 journée / 7h

Effectif : 12 participants

Programme :

- Accueil des participants
- Diagnostic personnel et collectif
- Courtes pratiques d'entraînement personnel

Pause

- Présentation de la méthode
- Courtes pratiques d'entraînement personnel

Pause déjeuner

- Pratique personnelle
- Exercices d'identification de ses ressources et capacités
- Pratique entraînement d'activation de ses capacités et valeurs

Pause

- Mise en situation
- Plan d'action individuel
- Debrief

A l'issue de la journée de formation, les participants disposeront :

- D'un plan d'action individuel
- De l'enregistrement des pratiques d'entraînement personnel

Tarif indicatif : 750 €

Sylvie Hogrel
LysVie3C - 38580 La Chapelle du Bard
contact@lysvie.com

06 33 84 10 27

