

ACCROÎTRE SON POTENTIEL ET DEVENIR LA MEILLEURE VERSION DE SOI-MÊME



DURÉE

3 jours



TARIF

Contactez-nous pour découvrir les tarifs de notre catalogue

OBJECTIF

Développer une meilleure compréhension de soi afin d'améliorer sa confiance en soi. optimiser la gestion du temps et du stress pour favoriser l'affirmation de soi et la communication assertive

PUBLIC

Tous publics

PROGRAMME DÉTAILLÉ DE LA FORMATION

Autodiagnostic et bilan personnel

Identification des points forts et des faiblesses. Techniques pour une auto-évaluation efficace. Exercices pratiques pour mettre en évidence les compétences et les besoins en développement personnel.

Développement de la confiance en soi

Outils renforcer la confiance en soi, tels que les techniques de visualisation et les affirmations positives. Ateliers pratiques pour appliquer ces techniques au quotidien. Etudes de cas et retours d'expérience pour illustrer l'impact de la confiance en soi.

Affirmation de soi et communication assertive

Compréhension des principes de l'assertivité. Techniques pour exprimer ses sentiments et opinions sans agressivité. Jeux de rôle pour pratiquer la communication assertive.

Gestion du temps et des priorités

Analyse de l'utilisation actuelle du temps et identification des voleurs de temps. Techniques et outils pour une gestion efficace du temps, comme l'utilisation de planning et de check-lists. Méthodes pour prioriser les tâches et gérer les imprévus.

Stratégie de gestion du stress

Diagnostic des niveaux de stress et compréhension des réactions individuelles face au stress. Techniques de relaxation et de gestion du stress, telles que la respiration profonde et la méditation. Elaboration d'un plan personnel de gestion du stress.

Plan d'action personnel

Elaboration d'un plan d'action personnalisé basé sur les apprentissages de la formation. Définition des objectifs à court, moyen et long terme. Suivi et évaluation des progrès, avec des outils pour mesurer l'atteinte des objectifs.

VOTRE CONTACTS

fc@eesc.fr
03 83 85 61 26 - 07 64 69 05 94

CCI Formation EESC
3 rue du Mouzon
54520 LAXOU

