

ACQUERIR LES OUTILS DE GESTION MENTALE POUR PERFORMER

Code formation : AGMP

Durée : 6H

PUBLIC : Tous les professionnels souhaitant améliorer leur efficacité et leur performance.

PREREQUIS : Cette formation ne nécessite pas de prérequis, néanmoins, si formation en distanciel, prévoir matériel informatique et connexion internet. Un entretien préalable est organisé pour valider l'adéquation du module à votre projet.

OBJECTIFS :

- Acquérir des outils pour mieux se connaître
- Apprendre à gérer son stress et ses émotions
- Améliorer son processus de décision et d'action
- Augmenter ses performances par des méthodes d'auto-coaching

PROGRAMME

Acquérir des outils pour mieux se connaître

- Améliorer l'estime de soi et la confiance en soi
- Décoder les freins et les croyances limitantes
- Se préparer à l'action en développant la cohérence

Apprendre à gérer son stress et ses émotions

- Découvrir et comprendre le rôle des émotions
- Identifier ses stratégies de gestion du stress
- Utiliser des méthodes d'auto-coaching pour une meilleure gestion du stress et des émotions

Améliorer son processus de décision et d'action

- Acquérir de nouvelles méthodes pour fixer ses objectifs
- Apprendre à mieux organiser son temps et ses priorités
- Utiliser les leviers de la motivation pour atteindre ses objectifs

Moyens pédagogiques

- Alternance d'apports théoriques et de cas pratiques qui s'appuieront sur des exemples concrets et des situations vécues par les stagiaires.
- Retours d'expériences et partages
- Remise d'un livret pédagogique en fin de formation

Evaluations

- Evaluation des acquisitions tout au long de la formation lors des études de cas.
- Un quizz est proposé en fin de formation
- Suivi de formation à 3 mois : évaluation des pratiques mises en œuvre.

Renseignements et inscriptions :

02.97.31.31.01 / contact@lescheminsdelimaginaire.fr

Votre contact : Brigitte Barselo

TARIFS ET DATES SUR DEMANDE