

1^{er} thème : PRENDRE SA PLACE dans le cadre hiérarchique, professionnel et relationnel.

2 journées

Idées force

- Vous avez le pouvoir de changer votre comportement.
- Vous avez le pouvoir de changer celui de votre équipe.
- Vous avez plus de pouvoir que vous ne l'imaginez.

Objectifs

- Prendre conscience de soi : reconnaître ses forces ; accepter ses limites.
- Prendre toute sa place dans le cadre relationnel et professionnel.
- Développer des relations d'alliance et de complémentarité au sein du groupe.



activ ► attitudes

Séminaires au château d'Estrac

Les + de cette formation :

- Renforcer la confiance et l'estime de soi.
- Développer la concentration et l'attention aux autres.
- Adopter une attitude positive et proactive : proposer – agir – résoudre (sortir de la « passivité »).

Personnes concernées :

- Toute personne souhaitant renforcer son affirmation et sa présence
- Cadre, manager, chef de projet et tout professionnel

Méthodes pédagogiques :

- Utilisation de techniques de relaxation et de visualisation.
- Alternances de théorie, d'auto diagnostic et d'exercices pratiques.
- Présentation sur Power point. Animations et jeux de rôle.
- Partage d'expériences et de témoignages des participant(e)s.
- Points clefs à retenir et bilan sur « le contrat avec soi même ».