

Choisir la Sérénité

Objectifs - Conditions

Durée	2 jours soit 14 h
Public	
Objectifs	Apporter des outils et des méthodes pour être plus serein Transformer les pressions professionnelles en force de décision Améliorer sa prise recul pour mieux gérer sa vie personnelle et professionnelle

Programme

Définir ses acquis sur sa gestion du stress

Identifier son stress
Ses causes et ses effets

Prendre conscience de la relation corps-esprit

Lâcher ses tensions corporelles
Apprendre à se recentrer : la clé de la respiration
Sentir et développer ses énergies positives
Se déconnecter de la journée

Quotient émotionnel

Améliorer sa maîtrise émotionnelle dans les situations stressantes
S'approprier les outils de communication non-stressants
Gérer les difficultés relationnelles clients et fournisseurs
S'affirmer avec force et confiance

Développer sa force de décision

Savoir prendre du recul
Définir ses tâches prioritaires
La qualité relationnelle : « Faire ce que je dis, dire ce que je fais »
Renforcer la confiance de ses choix

Développer le sens de l'unité

Mettre en œuvre les forces positives du mental
Optimiser la lucidité au quotidien : sa responsabilité

Pédagogie

Méthodes pédagogiques : actives et apports théoriques

Outils pédagogiques : mise en situation, étude de cas, exercices, test de personnalité, jeux de communication...