



Poisson dans l'eau

Mon développement
personnel


Formation

Fiche synthétique n° 2107

ACTEUR ET REALISATEUR DE MA VIE

JE PRENDS DU RECUL POUR FAIRE DES CHOIX EFFICACES



- Toute personne qui souhaite prendre du recul pour mieux devenir acteur de ses choix par l'acquisition d'outils de connaissance de soi et de communication ;
- Accessibilité aux personnes à mobilité réduite  et PSH.



- En présentiel, non résidentiel ;
- A Bar-le-Duc (55000) ;
- 37 rue Raymond Poincaré.



- 3 journées consécutives de 7h ;
- Inscription jusqu'à 11 jours ouvrés avant le début de la formation.



- Autofinancement : 360,00 € ;
- Autres financements : 684,00 € ht.



Objectifs

- Mettre au jour, clarifier et trier ses objectifs ;
- Travailler son écoute active pour créer des liens de qualité ;
- Aller vers une meilleure connaissance de sa personnalité ;
- Communiquer de façon adaptée et agir en accord avec des environnements qui évoluent.



Bénéfices

- Améliorer sa confiance en soi ;
- Poser de meilleures frontières relationnelles pour gagner en efficacité ;
- Être entendu et entendable dans une relation gagnant-gagnant ;
- Devenir acteur dans ses relations personnelles et professionnelles.



Méthodes pédagogiques

- Des professionnels qualifiés dans l'accompagnement individuel et de groupe ;
- Dynamique collective avec effets miroirs et résonances ;
- Bienveillance et exigence stimulées à chaque étape pour souligner acquis et progrès ;
- Mises en situation lors d'ateliers.



Appréciations de la formation

- Appréciation à chaud.



Evaluation du stagiaire

- QCM ;
- Attestation de formation.

Pour une inscription ou tout renseignement complémentaire, Marie est à votre disposition :

06 60 87 57 43

contact@poissondansleau.com

Toutes les dates sur
www.poissondansleau.fr