



Et si vous vous choisissiez !



PLUS D'INFORMATIONS SUR MES FORMATIONS



INFLUENCER AVEC INTEGRITE POUR UN RESULTAT GAGNANT-GAGNANT

Cette formation est faite pour vous si vous :

- Rencontrez des difficultés à vous faire entendre / comprendre,
- Rencontrez des difficultés à vous positionner dans la relation,
- Vous sentez impuissant et ressentez le besoin d'obtenir les clefs du changement.

Objectif général :

A l'issue de cette formation vous :

- Aurez compris ce qu'est l'influence et ce que signifie influencer avec intégrité,
- Aurez compris le facteur principal et les clefs de l'influence,
- Aurez compris et dépassé vos blocages inconscients en matière d'influence,
- Aurez des outils à mettre en œuvre immédiatement et n'aurez plus qu'à passer à l'action.

Objectifs spécifiques :

A l'issue de cette formation vous aurez :

- Analysé votre propre fonctionnement relationnel et intégré la "différence",
- Compris les principes de base de la PNL en matière d'interaction,
- Appris à créer le rapport et construire une relation de qualité,
- Appris à écouter « activement »,
- Appris et pratiqué l'art du questionnement,
- Appris des techniques de « recadrage » et de changement de perception,
- Appris à vous affirmer dans la relation,
- Mis en place votre plan d'action.

« Quand nous laissons briller notre lumière les autres ressentent inconsciemment la permission de faire de même. »

Nelson Mandela



Et si vous vous choisissiez !



VOUS AFFIRMER EN TOUTE CIRCONSTANCE

Cette formation est faite pour vous si :

- Vous rencontrez des difficultés à dire non, à fixer des limites, à expliquer sans justifier, à vous faire entendre surtout dans des contextes difficiles ...,
- Vous avez des difficultés à gérer vos émotions et cela vous prive d'une expression authentique,
- Vous avez compris que vous étiez la clef de vos relations interpersonnelles et vous avez une réelle envie de passer à l'action,
- Vous avez besoin de vous rassurer sur votre capacité à évoluer.

Objectif général :

A l'issue de cette formation vous :

- Aurez gagné en aisance personnelle,
- Aurez compris comment générer des relations constructives,
- Saurez tout dire et tout entendre,
- Aurez acquis des outils de gestion des situations délicates pour vous affirmer en toute circonstance,
- Serez prêt à vous engager dans la voie du changement.

Objectifs spécifiques :

A l'issue de cette formation vous :

- Aurez intégré les notions de base de l'assertivité,
- Saurez demander, dire non, accueillir le non,
- Saurez donner et recevoir du feedback,
- Aurez développé votre intelligence émotionnelle,
- Aurez des clefs pour mieux comprendre votre interlocuteur et ses intentions,
- Serez capable de vous adapter à chaque interlocuteur,
- Aurez mis en place votre plan de passage à l'action

« Quand nous prenons la place qui est la nôtre, nous découvrons que nous sommes inébranlables. »
Jack Kornfield.



Et si vous vous choisissiez !



MIEUX COMMUNIQUER POUR MIEUX COLLABORER

Cette formation est faite pour vous si vous :

- Avez des difficultés au niveau professionnel pour nouer des relations agréables et performantes,
- Avez le sentiment de porter dans votre fonction un masque qui ne vous convient plus,
- Voulez comprendre l'origine des difficultés que vous rencontrez en matière de communication,
- Avez des difficultés à gérer vos émotions et refusez de vous exprimer librement par peur de les laisser déborder,
- Voulez rendre plus agréables et performantes vos relations interpersonnelles,
- Avez compris que la communication était la clef de voûte de votre bien-être et de votre performance.

Objectif général :

A l'issue de cette formation vous :

- Aurez développé les compétences nécessaires pour mettre en place et maintenir des relations interpersonnelles de qualité,
- Aurez une meilleure conscience de vous,
- Aurez une meilleure connaissance de vous, de vos comportements, de vos pensées et de vos émotions,
- Aurez appris à mieux gérer vos émotions pour les utiliser comme levier de communication,
- Aurez développé votre pouvoir d'influence.

Objectifs spécifiques :

A l'issue de cette formation vous aurez :

- Appris d'où viennent vos émotions et leur rôle,
- Appris à utiliser vos émotions pour mieux communiquer,
- Appris la communication assertive,
- Appris l'écoute active pour une communication de qualité,
- Compris les secrets du langage.

Notre bonheur et même notre survie dépendent de notre coopération et de nos échanges avec la communauté humaine ... Il faut savoir parler et écouter

Dalaï Lama



Et si vous vous choisissiez !



LA GESTION DU TEMPS AUTREMENT

Cette formation est faite pour vous si :

- Vous pensez que le temps passe trop vite, vous n'avez pas le temps, vous peinez à gérer votre temps et vous sentez dépassé,
- Vous êtes fatigué, stressé, irritable et ne profitez plus de rien,
- Vous êtes désireux de comprendre votre relation au temps et dépassez vos blocages,
- Vous souhaitez faire évoluer votre relation au temps dans le sens de votre équilibre et votre mieux-être,
- Vous êtes prêt à passer à l'action vers le changement.

Objectif général :

A l'issue de cette formation vous :

- Aurez compris votre relation au temps et trouvé les clefs pour en faire un allié,
- Aurez compris comment réduire votre niveau de stress,
- Aurez élaboré votre plan d'action.

Objectifs spécifiques :

A l'issue de cette formation vous aurez :

- Compris vos points forts et vos points faibles en matière de gestion du temps,
- Compris vos réactions, notamment émotionnelles,
- Compris vos croyances limitantes en lien avec la gestion du temps,
- Identifié vos voleurs de temps et modifié vos stratégies,
- Compris et élaboré votre plan d'action sur la base des lois de gestion du temps.

« Que l'on me donne 6 heures pour couper un arbre, j'en passerai 4 à préparer ma hache. »
Abraham Lincoln



Et si vous vous choisissiez !



DEVENIR MAITRE DE VOS PRISES DE PAROLES EN PUBLIC

Cette formation est faite pour vous si :

- Pour vous prendre la parole en public est un calvaire, une obligation et un élément générateur de stress,
- Vos réactions et vos émotions prennent plus de place que le message que vous voulez transmettre,
- Vous aspirez à devenir plus performant et pourquoi pas prendre plaisir à l'exercice,
- Vous êtes partant pour vous laisser surprendre et vous dépasser !

Objectif général :

A l'issue de cette formation vous aurez :

- Compris et dépassé vos croyances limitantes liées à la prise de parole en public,
- Acquises les compétences nécessaires pour vous exprimer avec aisance et de façon performante,
- Appris à interagir avec votre auditoire et vous adapter à ses réactions.

Objectifs spécifiques :

A l'issue de cette formation vous aurez :

- Compris vos tendances personnelles en matière de prise de parole en public,
- Décrypté et transformé vos croyances limitantes,
- Appris à poser des intentions et clarifier vos objectifs,
- Compris les composantes de vos rôles d'auteur, de chef d'orchestre et d'acteur,
- Appris à animer des échanges et interagir en situation difficile.

« Un discours improvisé a été réécrit trois fois ! »

Winston Churchill



Et si vous vous choisissiez !



DEVELOPPER VOTRE INTELLIGENCE EMOTIONNELLE POUR FAIRE DE VOS EMOTIONS DES ALLIES

Cette formation est faite pour vous si vous :

- Avez des difficultés à gérer vos émotions “débordantes” et le vivez mal,
- Avez des difficultés à communiquer sans craindre vos réactions et cachez soigneusement vos émotions au détriment de votre authenticité,
- Avez des difficultés à appréhender les émotions des autres,
- Aimerez comprendre comment fonctionne les émotions pour gagner en mieux-être et mieux communiquer.

Objectif général :

A l'issue de cette formation vous :

- Aurez compris les émotions et le concept d'intelligence émotionnelle,
- Aurez les clefs pour faire de vos émotions un atout en situation professionnelle,
- Saurez utiliser vos émotions comme un levier de communication.

Objectifs spécifiques :

A l'issue de cette formation vous aurez :

- Compris les émotions de base et leur rôle,
- Réalisé l'audit de votre propre fonctionnement émotionnel et évaluer votre IE,
- Compris la différence entre émotion et réaction émotionnelle,
- Compris ce qui se cache derrière vos émotions,
- Acquis les compétences clefs pour mieux vivre vos émotions au quotidien,
- Compris comment exprimer vos émotions de façon constructive et développer des relations interpersonnelles de qualité,
- Appris à utiliser vos émotions comme un levier de communication,
- Développé votre écoute et votre empathie pour désamorcer les situations difficiles,
- Appris à vous affirmer en toute circonstance sans craindre et en utilisant vos émotions.

« La violence est (...) la manifestation de l'impuissance et/ou du désespoir de quelqu'un qui est si démuni qu'il pense que ses mots ne suffisent plus pour se faire entendre.

Alors il attaque, il crie, il agresse ... »

Marshall B. Rosenberg – Créateur de la CNV