

Se coacher soi-même pour s'adapter au changement

-Référence: **DP-55**

-Durée: **3 Jours (21 Heures)**

Les objectifs de la formation

- Mobiliser son énergie de façon constructive.
- Diminuer sa résistance au changement.
- Agir avec flexibilité plus que par contrainte.

A qui s'adresse cette formation ?

POUR QUI :

- Cadre, manager, assistant(e), technicien et tout collaborateur souhaitant gagner en flexibilité et équilibre face au changement.

PRÉREQUIS :

- Aucun.

Programme

- **Se coacher soi-même pour mieux rebondir**
 - Décoder ses émotions.
 - Orienter ses pensées et sa réflexion de façon constructive.
- **Puiser son énergie là où elle se trouve**
 - S'appuyer sur ses motivations intrinsèques.
 - Boussole pour guider ses choix et ses actions.
 - Aligner ses efforts quotidiens dans une perspective d'avenir.
- **Construire pas-à-pas ses objectifs pour atteindre ses buts**
 - Dessiner ses objectifs de manière constructive et créative.
 - Mettre ses ressources au profit de sa réussite.
 - Cerner les limites à ne pas dépasser dans le flot de l'action.
 - S'ouvrir à de nouveaux potentiels.
- **Se dégager de ses propres freins**
 - Déjouer le sentiment d'échec.

Programme

- Représentations qui restreignent la capacité d'action.
- **Se voir sous un jour nouveau**
 - S'ouvrir à plus de clémence envers soi-même.
 - S'autoriser à "se rêver" tel(le) que l'on souhaite devenir.
- **Se montrer tel que l'on veut être vu**
 - Oser des masques plus transparents.
 - Éclairer ce que précisément les autres ne voient pas.



(+212) 5 22 27 99 01



(+212) 6 60 10 42 56



Contact@skills-group.com

Nous sommes à votre disposition :
De Lun - Ven 09h00-18h00 et Sam 09H00 – 13H00

Angle bd Abdelmoumen et rue Soumaya, Résidence Shehrazade 3, 7ème étage N° 30
Casablanca 20340, Maroc