

ataraxia formation
santé & développement
de la personne

formation sur mesure
intra & inter entreprise, D.I.F.

cabinet d'Aurélia Latournerie

12 rue Beaumarchais
21000 DIJON

Tél. +33 (0)380 738 691

www.therapiesdouces.com
ataraxia@orange.fr

APPROFONDIR LA CONNAISSANCE DE SOI MÊME ET GERER SES EMOTIONS : SOURCES D'EFFICACITE PERSONNELLE ET COLLECTIVE

Formation intra entreprise

de 3 fois 1 jour

APPROFONDIR LA CONNAISSANCE DE SOI MÊME ET GERER SES EMOTIONS : SOURCES D'EFFICACITE PERSONNELLE ET COLLECTIVE

La connaissance de soi permet de mieux comprendre ses comportements, ses attitudes et ses choix. Prendre conscience des différences et des particularités propres à chacun est source de mieux être tant dans la vie privée que professionnelle. En effet les émotions ne s'arrêtent pas à la porte de l'entreprise. Elles y entrent et travaillent avec soi ! Plutôt que de lutter et de résister face à ses émotions, mieux vaut les utiliser comme des valeurs ajoutées ! Savoir gérer les émotions et les conflits permet d'obtenir de meilleures performances individuelles et collectives.

Communiquer avec l'autre n'est plus une difficulté, les personnes s'acceptent telles qu'elles sont et la coopération devient fluide. La confiance et l'estime de soi optimisent la force des équipes, et la performance collective s'améliore.

L'émotion est une forme d'intelligence, une compétence qui repose sur la conscience de soi et de ses propres ressentis et sentiments. Cette capacité donne à chacun une personnalité unique et concourt à l'épanouissement de son charisme personnel.

Méthodes et pédagogie :

L'approche agit sur plusieurs plans afin d'atteindre :

- une grande lucidité par rapport à ses attitudes et comportements
- un haut degré de sincérité dans ses relations
- un sens qualitatif de sa détermination et de ses choix
- une implication et une présence personnelle adaptées à chaque situation...

La pédagogie exceptionnelle permet de conduire les personnes et le groupe à vivre la confiance pour développer ses compétences relationnelles en profondeur. Nous y explorons le lien entre "estime de soi", confiance, efficacité et productivité.

La durée et le rythme adapté et soutenu facilitent le recul nécessaire sur soi pour atteindre ses objectifs. De la sorte, la transposition avec son rôle dans l'entreprise est beaucoup plus pertinente. L'acquisition et le développement des compétences suivent une progression complète permettant d'augmenter la conscience de soi et de ses comportements relationnels avec les autres. La connaissance de soi est primordiale pour l'efficacité personnelle, celle d'une équipe et d'une organisation.

Pendant cette formation, les participants vivent le pouvoir positif de l'émotion. Ils explorent le paradigme "Emotion - Equilibre - Performance" pour sortir du cercle vicieux "stress-émotion-conflit".

La méthode utilisée associe des techniques de pratiques manuelles issues de la médecine traditionnelle chinoise adaptée à la gestion du stress et la prévention des risques psychosociaux, la Programmation neurologique linguistique (P.N.L.) et les techniques de relaxation...

Une évaluation chiffrée et argumentée (écrite et orale) est prévue en fin de formation ainsi qu'une attestation de stage.

Pour qui ?

Toute personne désireuse de vivre plus en harmonie et en équilibre

Objectifs

Prendre conscience de ses particularités et s'ouvrir à ses ressources individuelles comme valeurs ajoutées

Évaluer ses capacités pour mieux développer ses compétences.

Connaître sa façon d'agir et d'être en relation.

Favoriser la confiance et l'estime de soi

Enrichir ses relations par des émotions stimulantes et agréables

Renforcer les relations de coopération.

Dépasser les comportements rigides et limitants, sources d'inefficacité

Renforcer son équilibre émotionnel

Programme :

Développer la connaissance de soi-même et des autres

Apprendre à se détendre en développant l'écoute de soi

Connaître et comprendre ses comportements face aux autres.

Identifier l'image de soi auprès des autres

Valoriser ses qualités.

Développer des relations de travail confiantes

Favoriser l'ouverture et la sincérité.

Exprimer son ressenti émotionnel et ses besoins

Valoriser les différences et les complémentarités

Développer la qualité de sa détermination personnelle

Répondre pleinement à ses besoins

Savoir choisir plutôt que subir

Etre bien avec ses choix

Développer la confiance en soi

Développer l'estime de soi.

Dépasser ses rigidités personnelles.

Identifier ses besoins et développer sa spontanéité.

S'approprier et utiliser la méthode au quotidien

Utiliser le "parler juste"

Mettre en oeuvre les acquis au fil de la formation.

Identifier les bénéfices de la formation pour soi.

Durée :

Formation de groupe de 3 fois 1 jour

Dates : à négocier.

Lieu : votre site

Nombre de participants : 10 maximum

Tarif : à négocier

Intervenant : Aurélia Latournerie, Thérapeute et coach

- * Professionnelle en communication, actions commerciales, management pendant presque 15 ans
- * Praticien certifié en PNL (Programmation Neuro-Linguistique)
- * Praticien certifié en thérapies manuelles orientales et techniques de psycho relaxation