



Objectifs

- Mieux connaître ses modes de fonctionnement, son potentiel et ses freins
- Développer son savoir être et son aisance relationnelle
- Accroître son intelligence émotionnelle et mieux gérer son stress
- Renforcer son efficacité en connectant ses sensations et sa créativité

Programme

1. Connaître son potentiel et l'incarner au quotidien : Identifier les bases et les causes de ses comportements. / Reconnaître son potentiel, ses ressources personnelles pour atteindre ses aspirations. / Appréhender ses limites, ses croyances et pensées négatives pour les dépasser. / Comprendre l'impact de sa vision du monde sur son quotidien, ses relations et sa vie.
2. Développer sa conscience de soi et de l'autre pour améliorer ses relations : Sortir du jugement et de ses limitations. / Pratiquer la bienveillance tout en restant soi-même. / Affiner son ressenti pour améliorer sa compréhension de l'autre et faciliter le lien. / Développer son charisme pour s'ouvrir des opportunités.
3. Recourir à ses émotions pour intensifier son développement : Découvrir et développer son cerveau émotionnel. / Prendre conscience de ses ressentis et de leur impact. / Comprendre les mécanismes du stress et de ses modes réactionnels. / S'approprier des outils concrets pour maîtriser ses émotions et son stress.
4. Renforcer ses capacités sensibles et créatives : Comprendre la complémentarité et la richesse des hémisphères cérébraux. / Développer son ressenti, maîtriser sa sensibilité. / Exploiter son système sensitif et renforcer son efficacité. / Se réaliser tel que l'on est avec créativité.
5. Poursuivre son processus personnel d'adaptation sur le long terme : Comprendre les 3 dimensions de l'être humain et ses interactions. / Intégrer une cohérence physique, mentale et émotionnelle à son processus d'évolution. / Ancrer de nouveaux automatismes pour perpétuer son développement sur le long terme.

Public visé

Tout employé de tout secteur d'activité.

Pré-requis

Lire, écrire et parler en français.

Méthodes Pédagogiques

Apports théoriques et pratiques
Formation tournée vers l'interactivité et l'échange.
Exercices ludiques et pratiques.
Support de cours version papier et numérique.

Modalités d'évaluation

Evaluation à chaud et à froid
Des exercices permettant d'effectuer une auto-évaluation et la mise en pratique.

Durée et tarif

1 jour / 2 jours / + selon les besoins.
Prix de base : 100€ HT/h
Inscription via le site www.moncompteformation.gouv.fr et www.formation.grandest.fr
Délai d'accès selon le financeur.
Individuelle ou en groupe

Lieu

En présentiel, dans nos locaux à Norroy-Le-Veneur ou dans votre entreprise, possible à distance.

www.llti.fr

