

SÉRÉNITÉ ET CONNAISSANCE DE SOI

«Deviens ce que tu es» F. Nietzsche – Ecce Homo

L'action de formation a pour objectif de comprendre vos choix et de dessiner les grandes lignes de votre «légende personnelle».

Objectifs

- > Donner du sens à vos expériences
- > Comprendre votre fonctionnement
- > Se réconcilier avec son parcours
- > Apporter de la cohérence à son projet professionnel

Contenu Pédagogique

- > L'origine de vos comportements
- > la répétition des situations problèmes
- > Les expériences significatives de son parcours
- > Réconciliation et Esquisse de son projet de vie
- > Définir ses objectifs et reconnaître ses potentiels

Méthodes Pédagogiques

- > La formation propose un dispositif complet de méthodes et d'outils dont l'intégration s'acquiert par l'alternance entre apports théoriques et exercices pratiques
- > Basés principalement sur des techniques inspirées de la Programmation Neurolinguistique – la Communication Non Violente – l'Analyse Transactionnelle – Mindfulness

Publics concernés

- > Toute personne souhaitant préciser et dynamiser ses projets et se réconcilier avec son passé.

Durée

- > 4 jours

Formation professionnelle ◆ Conseil communication & management

Tél. +33 (0)6 88 17 99 98 ◆ 3, Place du Breuil 38570 GONCELIN
2, rue de la Seigneurie 17190 ST-GEORGES-D'OLÉRON

www.hysalis.fr