

Comment rebondir, se réinventer et reprendre confiance en soi

EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE >> Développement personnel

Objectifs

Renforcer la connaissance de soi

Clarifier son projet et son intention

Transformer les difficultés

Vous allez apprendre à

Module N°1

- ✓ Analyse de la situation
- ✓ Retour sur les événements
- ✓ Faire le deuil de son entreprise/ poste
- ✓ Restitution symbolique

Module N°2

- ✓ Refaire connaissance avec soi
- ✓ Refaire confiance et force
- ✓ Ce que je veux et ce que je ne veux pas
- ✓ Le chemin de la vie

Module N°3

- ✓ Etat des lieux et exploration des possibles
- ✓ Se projeter dans l'avenir
- ✓ La roue de la vie

Module N°4

- ✓ Allier corps et esprit
- ✓ Installer le bien-être
- ✓ Respiration, méditation et gestion du stress

Module N°5

- ✓ Le sommet de la montagne
- ✓ Visualisation et pensées positives

- ✓ Plan d'action
- ✓ Objectif SMART en motivation

Bonus: séance de clôture et ancrage

- Programme sur 2/3 mois
- 6 modules espacés de 15 jours soit 6 x 3h00
- 6 h00 de préparation pour accompagnement sur-mesure
- 1h30 pour séance de clôture et ancrage

Déroulement programme	Public	Pré requis
Séances individuelles alternant apport théorique et coaching Un accompagnement sur mesure et modulé suivant sur les besoins des stagiaires	Demandeurs d'emploi Individuels	Aucun

Modalité d'évaluation	Suivi de l'action et appréciation des résultats
Mise en situation	Attestation de formation Avis client

Délai d'accès	Tarifs
Compris entre 15 jours et 2 mois en fonction de la disponibilité de nos formateurs et des salles.	Les tarifs sont consultables sur notre site : www.csinfoformation.com pour les prix publics.



Si vous êtes en situation d'handicap, nous sommes à votre écoute afin d'étudier les adaptations possibles à cette formation.



Plan d'accès ou modalités de visio transmis lors de la convocation.