



PUBLIC

Toutes personnes désirant se comprendre et améliorer son comportement.



TARIF

65 € / personne



DURÉE

3.5 Heures



PRERQUIS

Aucun prérequis



NOMBRE DE PERSONNES

3 à 8 maximum



Accessibilités PSH

Nous consulter pour étude de faisabilité

PRÉSENTATION DES ATELIERS

Un après-midi consacré à la découverte de soi, des autres. Des ateliers participatifs, d'échanges et de compréhensions sur des sujets de développement personnel aussi vaste que varié

OBJECTIF DES ATELIERS

Un après-midi pour comprendre. Par le biais d'échanges, de partages, mais aussi des apports théoriques et la mise en pratique d'un exercice, vous pourrez travailler sur vous. Les sujets abordés sont en lien avec la communication interpersonnelle, la gestion émotionnelle, l'alignement de ces valeurs, l'atteinte d'objectifs, etc.

NOS POINTS FORTS

Atelier axé sur la transposition de situations vécues.
Tous nos apprentissages sont dispensés en présentiel.

NOS MODALITÉS D'ÉVALUATION

Pas d'examen, mais des feed-back tout au long des ateliers.
Retour d'expérience

MÉTHODES MOBILISÉES

*Exposés théoriques, démonstrations et applications pratiques.
Partage d'expérience en groupe.
Bienveillance et partage sont les maîtres mots de ces ateliers*

Une fiche pratique sur le thème abordé sera délivrée

CALENDRIER DES ATELIERS

LA COMMUNICATION

Comprendre la relation	7 janvier 2023
Écouter pour comprendre et pas pour répondre	04 février 2023
Poser des questions	04 mars 2023
Oui, mais v/s Oui et	01 avril 2023

LA GESTION ÉMOTIONNELLE

Comprendre les émotions	06 mai 2023
La gestion du stress	13 mai 2023

L'atteinte des objectifs

Définir son objectif	03 juin 2023
Lever les freins	01 juillet 2023
Allumer le moteur	05 août 2023
Gérer son temps	02 septembre 2023

Le fonctionnement de l'humain

Nos modes de fonctionnement	07 octobre 2023
Tous différents l'ennéagramme	04 novembre 2023
Pourquoi on ne se comprend pas	02 décembre 2023