

OBJECTIFS : Préserver votre équilibre en toutes situations

- **Maîtriser ses tensions face aux enjeux intellectuels et/ou émotionnels**
- **Gérer ses rythmes personnels et professionnels**

Public :
4 - 6 pers

Pré requis :
NA

Tarif :
1 700 € HT par
personne

Durée :
3 jours en groupe à Dijon

CONTENU PEDAGOGIQUE

Le triangle d'Aristote

Tête, corps, cœur
Et si nous remettons chaque élément à sa juste place

- Les incidences des préférences cérébrales sur les décisions
- Les mécanismes physiologiques des émotions
- Les stades d'alerte du stress
- L'incidence de la pression

La spirale de la surenchère

- Entre besoin et désir
- Entre simplicité et complexité
- Entre essentiel et accessoire

Positionner les valeurs personnelles

- Vos valeurs gouvernent-elles vos décisions ? Talents, valeurs, et intelligences : quelles différences ?

Attitudes mentales et habitudes

- Définitions, principes de « fonctionnement » Identifier, analyser et identifier ce qu'il convient de changer.

Les fondements d'équilibre

- Conscience de soi et Conscience des autres

Qui pilote ?

- Vous, votre tête, vos émotions, votre corps ????

En parallèle

*Estime de soi, confiance en soi, respect de soi,
Estime des autres, respect des autres*

METHODE PEDAGOGIQUE

Apports théoriques et pratiques : exercices pratiques et mises en situation, auto diagnostic et apport méthodologique pour un plan de progrès personnel

Plus pédagogiques

Un suivi individuel inter sessions

Modalités d'inscription

contact@formation-cfr.fr - 03 80 28 01 68
Adresse : 3 allée André Bourland, 21000 Dijon



Des formations « sur mesure » conçues à votre demande
Co-animation pour une double écoute