

OBJECTIFS

- Prendre les enseignements de plusieurs mois de « sur » ou « hyper » activité dans des fonctions de leadership
- S'appuyer sur ses fondements d'équilibre pour demain

Public :
4 - 6 pers

Pré requis :
NA

Tarif :
1 300 € HT par
personne

Durée :
2 jours en groupe à Dijon

CONTENU PEDAGOGIQUE

Le changement

- Définitions et repères
- Le changement : loi naturelle de la vie

Le changement et ses phases

- La roue du changement
- Les phases psychologiques liées au changement

Echec ou Expérience

- Se confronter à la réalité passée
- Tirer des enseignements
- S'appuyer sur ses réussites

Les facteurs sources de déséquilibre

- Changements structurels
- Perte ou changement de sens
- Perte de contrôle
- Perte de repères
- Modifications relationnelles

Discerner les états de fatigue physique, émotionnelle intellectuelle

Repartir avec un nouvel élan

- Dans son nouvel environnement
- Dans son efficacité collective
- Lucide sur ses fondements d'équilibre

METHODE PEDAGOGIQUE

Apports théoriques et méthodologiques, Exercices pratiques et mises en situation
Implication active de chaque participant

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