

MIEUX SE CONNAITRE, EXPLORER ET VALORISER SES RESSOURCES PERSONNELLES

objectif

- Prendre conscience de son propre fonctionnement et de l'ensemble de ses ressources internes.
- Renforcer ses ressources personnelles.
- Transformer ses zones d'inconfort en leviers de progrès.

programme

- La prise de conscience de son image.
- Les zones constitutives de l'identité.
- L'identification de ses zones de force et zones d'inconfort à partir d'exercices et de tests.
- L'alliance entre le coeur, la tête et le corps au service de la confiance en soi.
- L'écoute créative.
- Les mécanismes internes du changement.
- La mise en oeuvre d'objectifs de changement.

DURÉE

2 jours

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Un binôme d'intervenants proposera une animation originale à travers l'expérimentation. Jeux ludiques et apports permettront la mise en évidence des façons d'être de chacun.

PROFIL DES STAGIAIRES

Toute personne ayant le désir de mieux se connaître et de développer ses potentialités.

FORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

- Développer sa confiance, s'affirmer.
- Gérer le stress.

LES PLUS DE LA FORMATION

Une formation originale et ludique qui développe le rayonnement personnel et professionnel de chacun.

DATES DE FORMATION

Angers
[Nous consulter](#)

Cholet
[Nous consulter](#)

La Roche/Yon
[Nous consulter](#)

Laval
[Nous consulter](#)

Le Mans
[Nous consulter](#)

Nantes
[Nous consulter](#)

Saint-Nazaire
[Nous consulter](#)