

Formation : Epanouissement personnel

Public concerné

Toutes personnes désirant développer l'épanouissement personnel.

Pré requis

Aucuns

Durée

1 journée (07 heures) à 2 jours (14 heures)

Validation des acquis

- QUIZZ ou QCM.
- Etudes de cas corrigés par la formatrice.

Horaires

08H00 – 12H00
13h30 - 16h30

Lieu de la formation

Dans les locaux du client en intra.

Date

Délai de 15 jours à un mois.

Tarifs

cf grille tarifaire – ou selon devis

Accessibilité

La formation est accessible, sous conditions, aux personnes en situation de handicap. Nous consulter au préalable.

Objectifs du stage

A l'issue de cette formation, les participants sont en mesure de :

- ❖ Comprendre les concepts clés de l'épanouissement personnel.
- ❖ Identifier les domaines de vie à développer pour une vie plus épanouie.
- ❖ Développer ses capacités à s'exprimer et à s'affirmer.
- ❖ Acquérir des outils et techniques pour favoriser l'épanouissement personnel.

CONTENU DE LA FORMATION

• Comprendre l'Épanouissement Personnel.

Découvrir et augmenter l'estime et la confiance en soi – Comprendre comment sortir de sa « zone de confort ».

Auto-évaluation et définir ses objectifs personnels réalistes.

• Techniques et Outils pour l'Épanouissement Personnel

Gestion du temps et priorisation - Développement de la résilience et gestion des émotions – La pensée positive - Bien-Être et Motivation.

• Ateliers Pratiques et Exercices

Techniques de relaxation et de méditation – Les écharpes relationnelles et la communication – Développement des compétences à acquérir.

• Développer une stratégie durable.

Définir son plan d'action personnel avec une vision à court, moyen et long terme.

• L'évaluation collective et individuelle.

Méthodes pédagogiques

- Apport théorique en grand et petit groupe en salle de travail.
- Travail de concertation.
- Travail en interaction.
- Mise en situation.
- Jeux de rôles et études de cas.

Apport de contenus supplémentaires :

- sur tableau paper board,
- sur photocopies.

Contactez-nous

Emilie CLAYSAC

☎ 06.61.46.32.15

Référente handicap

✉ emilie@gascogneformation.fr