



adhénia formation

6 Bvd SALTGOURDE
PARC TERTIAIRE DU GOLF
24430 MARSAC SUR L'ISLE
T. 05 53 45 85 70
www.adhenia-formation.fr



FORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

- Accompagnement au changement
- Augmenter son efficacité professionnelle
- Communiquer avec aisance en situation difficile
- Développer la confiance et l'estime de soi
- Développer sa mémoire
- Développer son aisance relationnelle et sa capacité à mieux communiquer
- Etablir une communication et des relations positives
- Gérer la violence en milieu médical
- Gérer la violence et l'agressivité dans le secteur Public
- Gérer ses émotions
- Gestion des conflits et de l'agressivité
- La communication bienveillante
- La gestion du stress
- L'accompagnement à la gestion du stress
- Mieux communiquer avec la PNL
- Optimiser ses ressources et s'affirmer
- Préparer sa retraite
- Se connaître pour mieux communiquer
- S'initier aux outils de communication

PROGRAMME DE FORMATION DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

▲ Savoir concilier vie privée et vie personnelle

Durée : 2 jours soit 14 heures

Objectifs

- Savoir gérer son temps et ses priorités entre vie professionnelle et vie privée.
- Penser aux autres et aussi à soi.
- Installer des réflexes de vie équilibrée.

Participant

Toute personne qui a besoin de réguler la pression du monde professionnel.

Méthodes et supports pédagogiques

La pédagogie est basée sur le principe de la dynamique de groupe avec alternance d'apports théoriques, de phases de réflexion et de confrontation d'expériences.

Des exercices pratiques accompagnent les apports théoriques et permettent un entraînement concret.

PROGRAMME DÉTAILLÉ

1. CLARIFIER L'ESSENTIEL ET L'IMPORTANT POUR SOI

- | Identifier les situations à gérer et à mettre en perspectives
- | Prioriser ses valeurs recherchées
- | Définir méthodologiquement ses objectifs

2. RENFORCER SA DÉTERMINATION À FAIRE DES CHOIX

- | Explorer sa capacité à choisir
- | Prendre le contrôle de ses choix
- | Définir méthodologiquement ses objectifs

3. TROUVER LES MOYENS D'ACCOMPLIR SON PROJET DE VIE PERSONNEL ET PROFESSIONNEL

- | Développer la confiance en soi
- | Se concentrer sur son projet

4. RESPECTER SON ÉQUILIBRE PERSONNEL

- | Identifier ses besoins physiologiques
- | Cultiver son réseau social

5. PROGRESSER AVEC RÉALISME ET DÉTERMINATION

- | Construire son plan de progrès
- | Faire le premier pas
- | Démarche à adopter
- | Les freins potentiels et les conditions de succès