

GAGNER EN CONFIANCE EN SOI (techniques de choc)

« Refaites le plein de confiance en quelques minutes »

Résumé : juste avant un événement à enjeu, certaines techniques permettent de se « regonfler » pour être au mieux de ses capacités et réussir efficacement.

Participants :

Dirigeants, managers, responsables d'équipe et toute personne souhaitant développer son efficacité personnelle

Intervenants :

Sophie Volatier et Jean-Michel Boscher

Objectifs :

- Savoir retrouver un maximum de confiance en soi grâce à des outils adaptés
- Se désinhiber avant un événement
- Savoir doper son mental en quelques minutes

Méthode pédagogique :

- Pédagogie participative
- Apports théoriques
- Exercices pratiques

Formations complémentaires :

- Vider son stress (technique de choc)
- Se programmer mentalement pour un événement
- Préparer un rendez-vous important

Suivi optionnel :

Séance(s) individuelle(s) pour consolider la mise en pratique de la formation

Durée :

1 jour

Référence :

GCS-0408

Tarif :

[Obtenir un tarif](#)

Programme :

- « Se gonfler à bloc » juste avant un événement
- Gérer le « retour à la normale »
- Améliorer son image de soi
- Renforcer son bien-être intérieur
- Savoir momentanément se protéger psychologiquement
- Les limites et précautions de ces techniques

Les points forts de cette formation :

- Multiples exercices et mises en situation
- Intégration de la dimension corporelle
- Co-animation mixte permanente
- Elaboration d'un plan d'action personnel

Conseils ou renseignements, contactez-nous :

Fixe : 09 64 04 47 74

S. Volatier 06 67 68 14 14
JM Boscher 06 76 40 08 77

Courriel : contact@surfonchange.com