

PRÉPARER UN RENDEZ-VOUS IMPORTANT

Se mettre dans les meilleures dispositions extérieures et intérieures pour un rendez-vous

Résumé : Certains rendez-vous davantage que d'autres revêtent une importance particulière à vos yeux. Souvent, vous associez importance et enjeu. Or, là où il y a enjeu, il y a risque... de gagner et donc aussi de perdre... ce qui peut vous faire perdre l'accès à la totalité de vos moyens pour ce rendez-vous. Qu'en serait-il si non seulement vous prépariez matériellement votre rendez-vous mais que vous vous y prépariez vous-même, physiquement et mentalement ?

Participants :

Dirigeant, manager, responsable d'équipe, toute personne désirant s'aider à réussir un rendez-vous

Intervenants :

Sophie Volatier et Jean-Michel Boscher

Objectifs :

- Se mettre dans les meilleures dispositions : matérielles, physiques et mentales pour un rendez-vous
- Disposer de tous ses moyens pendant le rendez-vous
- Relativiser la notion d'enjeu

Méthode pédagogique :

- Pédagogie participative
- Apports théoriques
- Bilans personnels
- Exercices pratiques

Formations complémentaires :

- Hiérarchiser et planifier ses actions
- Se programmer mentalement pour un événement
- Vider son stress : techniques de choc
- Gérer ses émotions : base
- Gagner en confiance en soi

Suivi optionnel :

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

Durée :

1 jour

Référence :

PRVI-0408

Tarif :

[Obtenir un tarif](#)

Programme :

- Préparation matérielle du rendez-vous
- Apprêter son image extérieure
- Prédilections physiques
- Se préparer mentalement
- S'entraîner concrètement
- Partage d'astuces
- Prévoir sa récompense

Les points forts de cette formation :

- 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