

SPÉCIAL FEMMES : VIVRE SES VALEURS PROFONDES

Rayonner consciemment ses valeurs : + d'énergie et d'harmonie dans sa vie

Résumé : Quelle que soit la nature de votre activité (entreprise, organisation, association), peut-être vous sentez-vous parfois tiraillée entre ce que vous êtes (ou que vous sentez que vous êtes « au fond de vous ») et ce que vous faites (ou la façon dont vous le faites). Peut-être avez-vous même parfois la sensation de vous perdre ? Pourtant, tous les jours, vous vous levez le matin, vous vivez et vos valeurs parfument au fil de votre journée. Que serait votre quotidien si, une fois vos valeurs profondes identifiées, vous en teniez compte consciemment dans votre façon d'être, vos actions, vos projets ?

Participants :

Femmes dirigeantes, managers, responsables d'équipe, toute femme désireuse de vivre en harmonie avec ses valeurs

Intervenants :

Sophie Volatier et Jean-Michel Boscher

Objectifs :

- Découvrir ses valeurs
- Comprendre le lien : valeurs-motivation
- Faire des choix cohérents avec son échelle de valeurs personnelle
- (Re)Trouver du pouvoir sur sa vie
- Manifester consciemment sa profondeur dans son quotidien

Méthode pédagogique :

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

Formations complémentaires :

- Spécial Femmes : mobilisez votre force vive
- Faire les bons choix plus vite

Suivi optionnel :

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

Durée :

1 jour

Référence :

SPVP-0408

Tarif :

[Obtenir un tarif](#)

Programme :

- Identification de ses valeurs profondes
- Hiérarchiser ses valeurs
- Régler ses conflits de valeurs
- Choisir ses projets selon ses valeurs
- Repérer ses valeurs dans son quotidien

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

SPÉCIAL FEMMES : MOBILISEZ VOTRE FORCE VIVE

De la force vive au feu féminin

Résumé : Vous êtes une femme ? Vous avez la sensation d'être limitée dans l'expression de vos talents ? ... Comme si une part vitale de vous-même était inaccessible ou inexprimée ? Ressentez-vous des besoins d'indépendance, d'autonomie, de liberté pour élargir votre champ d'action et vous réaliser ? Et si aujourd'hui vous vous autorisiez à trouver et vivre une nouvelle harmonie en satisfaisant ces besoins tout en rayonnant votre essence féminine ?

Participants :

Dirigeante, manager, responsable d'équipe, toute femme désireuse d'extérioriser ses forces motrice et créatrice et trouver son harmonie personnelle

Intervenants :

Sophie Volatier et Jean-Michel Boscher

Objectifs :

Apprendre à :

- Oser, affronter voire imposer, refuser
- Prendre des initiatives, créer, entreprendre, s'engager
- Mener à bien les projets qui vous tiennent à coeur en respectant vos valeurs et celles des autres

Méthode pédagogique :

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

Formations complémentaires :

- Special femmes : vivre ses valeurs profondes
- Équilibrer vie personnelle et vie professionnelle

Suivi optionnel :

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

Durée :

3 jours

Référence :

SFMFV - 0408

Tarif :

[Obtenir un tarif](#)

Programme :

- Découvrir sa force vive
- Libérer et canaliser sa force vive : enjeux, contradictions, précautions liées au contexte
- Faire coïncider sa force vive et ses valeurs
- De la force vive au feu féminin :
Connaître la dynamique de ses forces personnelles, trouver son harmonie, rayonner son feu féminin

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