



Atelier Savoir être

L'objectif de cet atelier est que vous puissiez savoir enfin qui vous êtes afin de découvrir comment les autres vous perçoivent.

Le but est de : savoir si ce que vous dégagez correspond avec ce que vous êtes vraiment

Une approche efficace des techniques de communication « être, paraître, confiance en soi », axée sur les qualités de l'individu : courage, motivation, imagination...

Avez-vous peur des défis ? Vous connaissez vous vraiment ?

■ **Durée** : 2 jours (selon)

■ **Horaires** : A définir

■ **Nombre de participant(s)** : Illimité

■ **Public** : Un atelier qui bouge les tripes est réservé exclusivement à tous ceux qui veulent aller de l'avant

■ **Pré-requis** : Cette formation ne nécessite pas de pré-requis.

■ **Objectif :**

Par un questionnement ciblé, connaître votre état d'esprit, votre objectif.

L'objectif est de vous permettre de prendre du recul par rapport à votre état émotionnel. Vous accompagner là où vous désirez aller. Améliorer votre communication et apprendre à vous connaître.

■ **Au programme de l'atelier**

Théorie :

- Coaching personnel
- Techniques de communication (voix, postures, gestes, visage, etc.)
- Techniques de relaxation (respiration, visualisation)
- Affirmation de soi
- Le rapport à soi
- Le rapport aux autres
- Le rapport au monde extérieur
- La gestion du stress
- Les maîtrises du trac
- L'application des méthodes

Pratique :

- Dépassement de soi (réalisation de défis stimulants)