Rebondir en période de changement avec confiance, sérénité et efficacité

Entrepreneuriat - Management | Soins - Bien-être

Continue

Durée

7h

Tranche d'âge

18 à 25 ans

25 ans et +

Finalité

Attestation

Pratique en entreprise / Alternance

Non

Métier en pénurie / Fonction critique

Non

La vie professionnelle est faite de soubresauts : arrivées de nouveaux collègues, évolution des procédures, changements de manager, réorganisation des structures… Comment gérer des périodes de changements qui apportent doutes, questions, émotions ?

Inspiré de la technique des étincelles de Vanessa Cahierre et Nadège Fougeras, sous forme de boite à outils, cette formation continue proposera des exercices pratiques pour traverser ces périodes de changement avec sérénité, efficacité et confiance, en lien avec son identité, afin d'ouvrir le champ des possibles.

Public

Pour tous les travailleurs

Objectifs

A l'issue de la formation, les participants seront capables de :

Gagner en efficacité

Augmenter leur confiance en soi et en leurs propres ressources

Gérer mieux leur stress et leurs émotions et gagner en sérénité les périodes de transition

Appréhender les futurs changements en s'appuyant sur des outils qui ont fait leurs preuves

Développer leur résilience

Améliorer leur bien-être au quotidien

Programme

Introduction : Qu'est-ce que le changement ? Définition – Différentes phases – Réflexions.

1ère ETINCELLE : Faire confiance en nos émotions et en nos besoins pour guider nos actions.

2ème ETINCELLE : Débrancher ! Alterner connexion et déconnexion.

3ème ETINCELLE : Booster son énergie physique.

4ème ETINCELLE : Goûter à la sérénité du moment.

5ème ETINCELLE : L'art de cultiver des relations positives.

6ème ETINCELLE : S'exercer à la gratitude.

7ème ETINCELLE : Et si le changement nous permettait de nous réaliser.

Les Isnes - G2

Rue Saucin, 70 5032 Gembloux (Les Isnes)

081 72 84 05

Secrétariat :

Du lundi au jeudi : de 8h à 17h

Le vendredi : de 8h à 16h

/

centre.gembloux@ifapme.be

Type d' inscription

Formulaire d'inscription

Bon à savoir

Plus d'informations sur : www.formatpme.be *(http://formatpme.be/)*

Pour toute demande de renseignements, nous vous invitons à contacter le secrétariat du Centre IFAPME de Gembloux par téléphone au 081/728 405