

Présentation de l'atelier

POURQUOI J'AI FAIS ÇA ?

Durée : 1 jour

Effectif de 8 à 10 personnes

Tarif : 1100€ HT

Objectifs de la formation

- Comprendre qu'est-ce qu'un comportement et ce qui l'influence
- Comprendre qu'est-ce que les distorsions cognitives
- Connaître, reconnaître ses propres distorsions cognitives
- Connaître les messages contraignants qui régissent nos comportements depuis des années + test
- Outils pour gérer ses comportements pour son plus grand bien et celui de ceux qui sont concernées

Modalité de suivi et d'évaluation

- Livret de formation fourni par KOACHIN.GP-M
- Questionnaire d'évaluation de sortie de formation
- Attestation de fin de formation
- Questionnaire à froid (1 mois après)

Inscription

- En ligne :

<https://koachingpm.com/contact/>

- Par téléphone :

0690 35 68 46

- Mail: contact@koachingpm.com

La programmation des formations s'effectue en intra ou en interentreprises.

Le choix reste libre et en fonction des besoins des clients. La programmation formations 2024 prévisionnel est à venir.

Possibilité d'accès à la formation sous 15 jours



Public visé



Tous publics

Prérequis



Occuper une fonction de manager, de dirigeant, salarié souhaitant se reconverter ou avoir simplement une volonté d'être formé pour exercer dans le domaine entrepreneurial

Profil du formateur



Ananssa DEVOUTON
Coach personnel et professionnel spécialisée en neurosciences appliquées certifié dans le domaine entrepreneurial

Programme de la formation

Modules	Durée
Qu'est ce qu'un comportement ? (VS attitude)	30 min
Pourquoi comprendre ses comportements ? (conséquences...)	30 min
Les distorsions cognitives	2H30
Les messages contraignants	2H30
Mise en pratique (exercices, test)	1H
VOLUME HORAIRE TOTAL	7H



Accessibilité



Accessible aux personnes en situation de handicap

Contactez-nous



0690 35 68 46



www.koachingpm.com



contact@koachingpm.com



19 Chemin de la Glacière Pigeon, 97125 Bouillante

Méthodes & moyens matériels mobilisés

- Les séquences se composent sous forme de présentation de clés suivies d'utilisation d'outils de l'assertivité avec des mises en situations et débriefing.
- Un livret stagiaire vous est remis en début de formation et vous accompagne.
- Des vidéos et slides sont projetés, des références iconographiques appuient les énoncés, ainsi qu'une bibliographie vous sont communiqué pour vous guider à la suite de la formation, si nécessaire.
- Des outils vous seront transmis pour vous aider dans le quotidien
- Un auto diagnostic sera proposé afin d'identifier vos propres comportements.
- Les formateurs sont issus du monde professionnel expérimentés