

# RENFORCER SON IMPACT PERSONNEL

Première journée

Accéder à ses ressources

-

Les postulats de base.

-

Les méta programmes.

-

Les croyances.

-

Les valeurs.

-

Les équivalences complexes.

-

Les attitudes limitantes.

Deuxième journée

S'affirmer en situation de communication

- Le questionnement du méta modèle.

- Les faits et inférences.

- Le recadrage.

- L'acceptation d'une décision.

- Savoir dire des choses désagréables.

- Le lâcher prise.

## L'alphabétisation émotionnelle

- Identifier et nommer les émotions.
- Exprimer ses émotions.
- Evaluer l'intensité des émotions.
- Maîtriser ses émotions.
- Retarder la satisfaction de ses désirs.
- Contrôler ses pulsions.
- Connaître la différence entre émotions et actions.

## OBJECTIF

Réussir en s'appuyant sur ses meilleures ressources.

Avoir confiance, dépasser ses limites, éprouver le bien-être de la confiance en soi.

Comprendre les messages de nos émotions, surmonter ses appréhensions pour maîtriser nos comportements externes.

## PUBLIC CONCERNE

Tout professionnel en contact avec le public.

## METHODES PEDAGOGIQUES

Apports théoriques.

Exercices individuels et en groupe.

Jeux de rôle.

Remise d'un fascicule de synthèse à chaque participant.

S'inscrire