



## Formation

### Découvrir les meilleures pratiques du développement personnel

#### Durée et modalités

2 jours, soit 14 heures

En présentiel (maximum 10 personnes) ou à distance (maximum 8 personnes)

**Prérequis** : aucun

**Public** : tout public adulte

#### Objectifs pédagogiques

Hiérarchiser ses activités selon ses choix de vie

Développer des relations interpersonnelles constructives

Limiter le stress

Développer la confiance en soi

#### Méthode pédagogique

Apports théoriques et pratiques

Analyse et partage d'expériences

Exercices pratiques, brainstormings et introspection

Support de formation remis en fin de formation

#### Formatrice diplômée et experte

Management d'équipe

Relation client

Développement personnel

#### Programme

##### Veiller à son équilibre de vie

- Connaître ses sphères de vie
- Représenter ses sphères de vie

##### Organiser son temps et ses priorités

- Connaître 4 lois de la gestion du temps
- Identifier ses voleurs de temps
- Prioriser ses activités pour respecter son équilibre de vie

##### Améliorer ses relations

- Communiquer positivement
- Développer son écoute active
- Sortir des jeux psychologiques

##### Prévenir et gérer son stress

- Identifier les stresseurs
- Reconnaître les émotions, leurs rôles, leurs effets
- Adopter une posture assertive

##### Osez la confiance en vous !

- Reconnaître ses super-pouvoirs
- Lâcher-prise
- Positiver



Mon Atelier -  
Accompagner son éq

Pascale Lalourcey – Mon Atelier – 07 68 30 99 24

Siret 880211495 00010 – Déclaration d'activité n° 93131827613 du préfet de région PACA