



OBJECTIFS FORMATION

- Savoir s'autodiagnostiquer
- Apprendre à se connaître
- Se préparer à la conquête
- Se fixer des objectifs de réussite



MOYENS PÉDAGOGIQUES & MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Échange interactif
- Support papier et informatique
- Mises en situation
- Exercices en groupe
- QCM

Durée : Deux jours

Date : à déterminer

Délais d'accès : trois semaines

Lieu : Intra-entreprise à partir de un stagiaire

Extra-entreprise - entre trois et 12 stagiaires (optimal huit stagiaires)

Tarif : Sur devis

Contact : formation@axelperf.com ou au 04.68.05.49.65

Prise en charge OPCO ou autres : accords préalable ou acompte

Public : tout public

Version du 31/01/2024

Formateur : Jean-Michel Dutois

Cette formation permet à l'apprenant de se connaître et d'évoluer vers une nouvelle perspective de soi afin de favoriser sa réussite dans un contexte de tension, également faire pivoter son mental vers un axe positif et de conquête.

MODULE 1 : LE MANAGEMENT DE SOI

- Prendre conscience de ses points forts, points d'amélioration, ses qualités
- Gérer l'impact de son comportement et de ses émotions
- Être acteur de sa vie, se donner le droit et le temps de réussir
- L'intelligence émotionnelle

MODULE 2 : POURQUOI SE PRÉPARER MENTALEMENT

- Préparation, sérénité, assurance, confiance en soi sont les accès au succès
- Anticiper la victoire, visionner la séquence de négociation avec succès
- Se fixer des objectifs
- Maîtriser ses peurs et ses doutes

MODULE 3 : COMMENT SE PRÉPARER MENTALEMENT

- Constituer un réservoir d'émotions positives
- Techniques hypnotiques de la PNL
- Favoriser la réussite par transfert d'émotions fortes

MODULE 4 : ASCENSEUR ÉMOTIONNEL ET SPIRALE DE RÉUSSITE

- Méta-programme : comment passer du mode réactif au mode proactif
- L'art de savoir bien s'entourer
- Osez vous affranchir des idées reçues et des dogmes qui vous brident

MODULE 5 : L'ENGAGEMENT ET L'ATTITUDE POSITIVE

- L'impact de la pensée positive sur le comportement
- Le vocabulaire positif, les mots destructeurs et à proscrire