

Y a-t-il un pilote à bord ? Oui, moi ! Pratique de l'auto-coaching

Nous sommes quotidiennement confrontés à des conflits d'agenda et de priorités, qui laissent peu de place à la réflexion sur nos projets professionnels et/ou de vie. Et quand bien même nous pensons avoir clairement établi nos objectifs et nous sentons motivés, nous ne parvenons que parfois ou difficilement à les réaliser.

Cette formation invite à construire et formuler pour soi-même des objectifs concrets et "irrésistibles", à identifier les moyens, les ressources et les stratégies pour y parvenir, à poser des choix conscients tenant compte de son environnement, ses comportements, ses capacités, ses valeurs..., à accompagner de manière efficace les changements que l'on désire vraiment, à devenir son propre coach. Prendre les commandes du cockpit, choisir l'itinéraire de vol le plus court et le plus agréable, et profiter du voyage !

Contenu

- Etre à l'écoute de soi, aller au cœur de ce qui nous fait agir, explorer la différence entre ce dont nous voulons nous éloigner et ce vers quoi nous voulons rapprocher
- Comprendre la pression de l'urgent, la confronter à ce qui est réellement important
- Conscientiser son état désiré pour y puiser la motivation et l'énergie à l'accomplissement de ses objectifs
- Organiser ses idées et formuler des objectifs clairs
- Identifier et aller chercher les ressources nécessaires à la réalisation de son projet
- Détecter les obstacles environnementaux et conflits intérieurs sur la route vers le changement
- Vérifier l'écologie globale de son projet et son alignement avec ses propres valeurs et son identité (Pyramide de Dilts)

Méthodologie

Les concepts et outils de la Programmation Neuro-Linguistique, fondamentaux dans la pratique du coaching, ainsi que ceux de la hiérarchisation des priorités seront largement utilisés. Les participants seront amenés à expérimenter et vivre les concepts présentés dans les situations de leur choix. Il sera ainsi fait une grande place aux exercices pratiques afin de leur permettre de répliquer l'utilisation des outils expérimentés dans d'autres contextes de changement, qu'ils soient professionnels ou personnels.

Public



Toute personne désireuse de mener à bien les changements qu'elle désire, qu'ils soient professionnels ou personnels.

