



MIEUX SE CONNAITRE ET DECOUVRIR SA ZONE D'AUDACE !

FORMATRICE : Bernadette PRICE. Titulaire d'une maîtrise de communication et comédienne amateur, j'ai dédié une grande partie des 15 dernières années à me former en développement personnel. Maître praticien en PNL, Praticien en hypnose ericksonienne, praticien en neuro-sémantique, en ennéagramme et coach certifié RNCP, ma passion pour le fonctionnement du cerveau, la gestion des émotions, les neurosciences et l'énergétique m'a amenée à expérimenter de nombreuses techniques de développement avant de construire des formations utilisant tout mon parcours. Véritable couteau suisse en matière de développement personnel, j'aime transmettre avec bienveillance et sens de l'écoute, des outils de changement pratiques, faciles à mettre en œuvre et d'une efficacité redoutable ! Humour, convivialité et alternance entre théorie et pratique sont mes marques de fabrique pour des formations dans lesquelles on ne s'ennuie pas...

OBJECTIFS

Pratiquer : - les techniques de sorties des schémas limitants - les techniques de sortie du triangle de Karpman (dont la CNV) - la communication intra-personnelle avec son égo - la technique de reprise de ses 4 pouvoirs - la technique de la star spatiale - le feed back constructif

Examiner/distinguer : - repérer, distinguer et examiner les comportements égotiques, les schémas contraignants, les rôles dans le triangle de Karpman chez soi même mais aussi chez ses collaborateurs à partir de situations concrètes vécues en entreprise

Durant les semaines qui suivront la formation, chaque stagiaire qui continuera de travailler sur les éléments vus en formation pourra alors :

Construire/organiser/planifier : - Planifier et organiser une feuille de route de développement personnel - Organiser la déconstruction de ses conditionnements (drivers, karpman) - Construire une stratégie managériale en adéquation avec les profils de ses collaborateurs- Construire une stratégie de recrutement en utilisant le repérage des conditionnements de ses candidats

Comparer/choisir : - comparer ses nouveaux comportements avec les anciens et faire le point sur le chemin parcouru et les efforts à produire pour poursuivre son évolution - choisir en temps réel des comportements facilitants pour performer dans son rôle de manager/chef d'entreprise tout en restant en phase avec ses valeurs - choisir son identité optimisée de cadre/chef d'entreprise

PROGRAMME

Jour 1 matinée : Une présentation synthétique de votre programme par demi-journée, dans les Jour 1 : matinée (3h30) B.A BA du fonctionnement du cerveau, postulats d'apprentissage et première confrontation à ses conditionnements limitants.

Cette première séquence a pour objectif de démarrer en douceur la découverte de soi tout en mettant en exergue le potentiel mais aussi les limites du cerveau. Elle alternera exercices pratiques, apport de connaissances en s'appuyant sur des confrontations à la réalité, tests personnels d'évaluation, témoignages et apprentissage d'une 1re technique de changement

Jour 1 - Après-midi (3h00) Boucler la boucle de ses schémas limitants et reprendre pleinement ses 4 pouvoirs personnels Cette deuxième séquence a pour objectif de finaliser la prise de conscience du lien étroit qui existe entre conditionnements et zone de confort.

A travers l'exemple du triangle, chacun peut prendre la mesure qu'il vit dans un monde qui lui est propre ; que le changement nécessite en amont une prise de conscience et la décision personnelle de rentrer pleinement dans sa zone d'audace, avec son lot de peur, et inconfort. Les échanges entre les stagiaires autour du concept de " j'ai un problème dans mon entreprise" permettent de toucher du doigt l'intérêt de cette prise de conscience et les effets concrets qui peuvent en découler. La technique de reprise de ses 4 pouvoirs permet de finir la journée de façon positive et énergisante tout en abordant pour la première fois une technique qui sort du cadre mental habituel et sensibilise à la force de l'énergétique.

Jour 2 - Matinée (3h30)

PNL et stratégies de sabotages, notre cerveau ne s'arrête jamais de trier nos infos



Parce que rentrer dans sa zone d'audace c'est aussi se confronter au modèle du monde de l'autre, la matinée sera l'occasion de découvrir via quelques métaprogrammes à quel point " la carte n'est pas le territoire " et comment des incompréhensions peuvent rapidement naître en entreprise lors d'une communication simple. La prise de conscience de ses propres stratégies de sabotage et les pistes pour les contourner ou confronter un saboteur en entreprise fera ensuite la transition avec le concept d'EGO

Jour 2 - Après-midi (3h00)

Premier contact avec son EGO ... et son estime de soi

METHODE ET OUTILS PEDAGOGIQUES

Une formation étonnante et détonante !!!!

L'intégralité de la formation est constituée d'une alternance d'apports théoriques et de mises en pratique collectives ou individuelles. La confrontation, le jeu et l'expérientiel sont privilégiés pour une meilleure appropriation des concepts. L'échange au travers de cas pratiques vécus par les stagiaires au sein de leur entreprise est également favorisé. Quelle que soit la forme de la séquence, l'humour et la convivialité sont privilégiés.

PUBLIC : Cadres, chefs d'entreprises

PREREQUIS : Aucun prérequis n'est nécessaire en termes de connaissance. Seule une volonté d'ouverture ("l'émerveillement et la naïveté du débutant"), une acceptation de remise en question et d'introspection seront utiles aux stagiaires pour performer dans leur évolution personnelle. La capacité à recevoir et donner du feedback st également importante

DUREE : 2 jours – 14 heures

SUIVI ET EVALUATION

Feuille de présences émargées sur place.
Certificat de réalisation envoyé à l'issue du stage
Auto-évaluation des acquis à la fin du stage.
Evaluation à chaud de la satisfaction fait en ligne.

ACCESSIBILITE AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP : Nous contacter à formation@cjd.net

MAJ le 29/05/2023 par la responsable pédagogique