

Savoir prendre du recul pour mieux avancer

Durée de l'action

- 7h00
- 100% en Présentiel

Public

Tout public
Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Modalités

- Programmation adaptée à vos besoins
- Individuel ou collectif
- Accessibilité aux personnes en situation de handicap
- *Remise d'une attestation de formation*

Intervenants

Formateurs/trices spécialisé(e)s en développement personnel

Objectifs de la formation

- Développer ses capacités à prendre du recul
- Percevoir les éléments de la vie sous un angles différent
- Prendre des décisions réfléchies en maîtrisant son stress

Contenus

- Comprendre la prise de recul
- Mise en situation pratique
- Méditation guidée
- Exploration par l'activité théâtrale
- Plan d'action personnalisé

Pédagogie Active

- Théâtre, jeux de rôle
- Mises en situation filmées
- Analyse de pratiques
- Partage d'expériences et discussions interactives

Modalité financière

Nous contacter:

☎ 04 77 72 80 25

✉ contact@ellipps.fr

Catalogue de formations sur le développement personnel

- **Gérer son stress**
"Stratégies et techniques"
(durée 7 heures)
- **Développer la rigueur**
"les clés pour booster votre expérience"
(durée 7 heures)
- **Prendre des décisions**
"Développer ses compétences de prise de décision "
(durée 7 heures)
- **Le bénéfice de la communication**
"Développer l'écoute et la qualité des échanges"
(durée 7 heures)
- **Gérer efficacement des situations difficiles**
"Savoir réagir positivement"
(durée 7 heures)
- **Développer son autonomie**
"Libérer et croire en ses capacités"
(durée 7 heures)
- **Développer sa curiosité**
(durée 7 heures)
"Une force d'exploration et de recherche"
- **Prendre du recul**
"Savoir prendre du recul pour mieux avancer"
(durée 7 heures)
- **S'adapter au changement**
"Acquérir de la flexibilité"
(durée 7 heures)
- **Travailler en équipe**
"A plusieurs on est toujours plus forts"
(durée 7 heures)
- **Développer sa persévérance**
"La force de ne rien lâcher"
(durée 7 heures)
- **Apprendre à s'organiser**
"Maîtriser l'art et l'efficacité de l'organisation "
(durée 7 heures)
- **Reprendre confiance en soi**
"Les clés du succès personnel"
(durée 14 heures)