

# Bilan Personnel

## Objectif

Analyser votre parcours de vie. Préciser vos priorités et contrôler vos prises de décision.

## Programme de la formation

Etat des lieux de la situation

- Passé et présent : quels déclencheurs ?.

Construction

- Quels sont vos objectifs ?

Contraintes

- Quels sont les freins, les peurs qui vous empêchent d'avancer pour prendre les bonnes décisions ?

Mise en place d'un nouveau mindset

Test de Garner

- Evaluer vos talents et prendre confiance en vous

Construction

- Plan, étapes, actions

## Pour qui ?

Toute personne souhaitant retrouver une vie personnelle plus équilibrée

## Pré-requis

Aucun

## Durée

10 heures

## Formatrice

Cécile Colman, formatrice et coach en neurosciences. Elle applique ses connaissances en cognitivité, en psychologie et dans les forces mentales aux personnes nécessitant cet accompagnement.

## Outils d'évaluation

CV de vie