

Sortir de sa zone de confort

Objectif

Etre en capacité d'opérer les changements essentiels dans sa vie et s'assurer de leur réussite.

Programme de la formation

Etat des lieux de la situation

- Quels sont les déclencheurs qui vous poussent à agir aujourd'hui ?

Construction

- Quels sont vos objectifs et projets à courts, moyens et longs termes ?

Contraintes

- Quels sont les freins, les peurs qui vous empêchent d'avancer pour prendre les bonnes décisions ? Professionnels ? Personnels ? les 2 ?

Test de Garner

- Évaluer vos talents et prendre confiance en vous.

Construction

- Comprendre le chemin à suivre : étapes ? Formation ? Rencontres inspirantes ?

Pour qui ?

Toute personne souhaitant rééquilibrer sa vie

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