

Françoise LAURET

Consultante en développement personnel

Formation

- Approches cognitives et comportementales
- Thérapie de groupe basée sur la dynamique émotionnelle
- Etudes de la Programmation Neuro-Linguistique (PNL)

Mes emplois dans plusieurs entreprises de la sphère privée ou publique, m'ont fait acquérir une expérience solide des comportements humains et des troubles anxieux liés au stress que chacun peut ressentir au quotidien.



Ma formation vous apprend à développer la confiance en vous, à vous libérer de vos croyances limitatives, à vous assumer en tant qu'être de valeur et à vous épanouir.

Vous allez réapprendre à vous aimer.

Venir me consulter vous évitera une longue thérapie...

Le programme se déroule sur une courte période en consultation individuelle ou en groupe durant laquelle des conseils pratiques, psychologiques ou physiologiques, simples et efficaces seront diffusés.

***Coaching individuel :** chaque séance donne lieu à un point d'étape en fonction des axes de progrès et des objectifs définis.

Entreprendre une formation sur la connaissance de soi est un acte de courage !

Vous manquez de confiance en vous, votre estime de vous n'est pas haute, vous ne supportez plus vos comportements et vous-même ?

Objectifs : je vous propose de suivre un programme simple avec des solutions pour progresser et avoir confiance en vous. Une méthode qui vous apprend pas à pas, à vous affirmer et à vous estimer en tant qu'être de valeur. Au terme du déroulement du programme, vous retrouverez confiance et estime de vous de façon durable. Vous osez demander et saurez refuser. Le changement s'effectue rapidement contrairement aux idées reçues !

L'estime de soi : c'est l'estime que l'on se porte, notamment pour pouvoir atteindre raisonnablement les objectifs que nous nous fixons. Ce thème apprend à avoir une vision sincère de soi, à se faire confiance et à s'aimer. Ce faisant, elle apprend à faciliter notre communication interne et externe en se débarrassant des doutes qui nous affectent. Non seulement vous saurez faire face aux contextes de vie auxquels vous serez confronté, mais plus encore, vous saurez créer la vie comme elle vous ressemble.

Durée et prix d'une consultation en individuelle : la durée de la séance est d'une heure. Le tarif est fixé en fonction des revenus lors de la première consultation. Il s'adapte aux revenus de chacun, n'hésitez pas à me contacter pour obtenir un prix abordable.

Lieu des séances : Paris 8^{ème}.

Site Internet : devpersofl.net

Port : 06 78 52 87 75 Fixe : 09 81 85 64 06

Mail : contact@devpersofl.net

***Coaching en entreprises et sociétés** : en groupe sur deux journées.

Estime de soi et performance professionnelle :

Comment faire en sorte que la communication ne se soit pas coercitive mais plutôt un rapport gagnant-gagnant. Créer un climat de confiance pour favoriser les échanges et la performance.

Le savoir dire en management. Obtenir une excellente communication entre collaborateurs permet d'optimiser l'échange d'informations. Combien de succès ont été freinés par le manque de communication.

Le programme de la formation :

Qu'est-ce que l'estime de soi et la confiance en soi ? En quoi ce regard que l'on a de soi concourt à l'atteinte des objectifs de l'entreprise ?

Il s'agit de développer des comportements assertifs qui permettent à l'individu d'exprimer clairement et sincèrement ses désirs, ses refus et ses émotions, de façon à atteindre son but, mais sans dévaloriser l'autre, et en fonction du risque encouru.

Avoir confiance en soi aboutit à la confiance aux autres ce qui sécurise notre environnement de travail. Créer sa vie professionnelle dans le respect des valeurs de l'entreprise et de son identité propre est non seulement possible mais souhaitable pour chacun. Cette formation approfondit la connaissance de soi-même et des autres pour mieux travailler ensemble et apprendre à gérer et à utiliser ses émotions pour être plus efficace. Ce programme associe aussi prise de décision et intuition au service de son entreprise. Comment développer son intuition au travail.

A qui s'adresse la formation :

A tout profil : directeur, cadre supérieur, manager de proximité, agent de maîtrise ou technicien, collaborateur, assistante et ingénieur, souhaitant cultiver la confiance en soi pour plus d'efficacité professionnelle.

Les objectifs de la formation :

- élimination des troubles de la confiance en soi.
- utilisation des techniques et outils qui augmentent l'estime de soi.
- créer un climat de confiance au sein de l'entreprise afin de favoriser la communication avec les autres.

Comment se déroule cette formation ?

- Cette formation alterne apports pédagogiques et mises en situation pragmatiques. Elle permet un travail sur soi en profondeur afin d'acquérir un équilibre entre vie personnelle et vie professionnelle. Elle comporte des phases d'autoévaluation permettant une mise en relief des points individuels à renforcer et du travail personnel à accomplir.

Coût de la formation : 500 €HT par participant.

Lieu de la formation : au sein de l'entreprise.