



J'arrête l'auto-sabotage au travail grâce à la Process Com



Mme MARUCCIA Carole

INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Salle 21)



Début le mardi 26 janvier 2021



DURÉE : 02:00

PROFILS : Formatrice en communication, certifiée Process Com

PRE REQUIS :

Aucun

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 5MU878

Prix : 50.00 €

DESCRIPTION

Il y a des forces qui nous dirigent dont nous ne sommes pas conscients et nous poussent à réagir négativement, envers nous-même et les autres.

Il s'agit de petites voix saboteuses qui tournent dans nos têtes tel un vieux disque rayé, et cela depuis notre enfance. Nous les appelons « les drivers » car lorsque que l'un de ses sentiments se présentent, nous nous apprêtons à rentrer dans un comportement de stress qui peut nuire à nos relations avec les autres et à notre efficacité personnelle.

Mais, en les repérant, nous pouvons nous remettre en question et moduler nos comportements envers l'autre et gagner en efficacité.

A l'issu de l'atelier, les stagiaires repartiront avec un plan d'action pour désactiver ses comportements qui nous sabotent.

1. J'identifie mes comportements et mes croyances « types » qui m'auto-sabotent.

Nous croyons avoir notre libre arbitre et pourtant 5 « drivers » peuvent nous pousser à réagir négativement envers nous-même et les autres au travail. Il s'agit de petites voix intérieures qui nous disent « Sois parfait », « Sois fort », « Fais plaisir », « Dépêche-toi », ou « Fais des efforts ».

Le mauvais côté, c'est que sous stress, ils nous font perdre nos moyens et nous discréditent face à nos collègues. Le bon côté, c'est qu'il nous confèrent d'indéniables qualités.

2. Je change mon comportement et améliore mes relations.

Après avoir pris conscience de nos drivers, nous mettons en place un plan d'action pour développer les avantages de nos drivers, et en gérer les inconvénients.

3. J'identifie mes sources de satisfaction pour me sentir bien au travail.

Le carburant que nous devons mettre dans le moteur de notre vie se nomme « les besoins psychologiques ». Pour se sentir bien au travail, nous devons nous en occuper de manière positive. La process com propose des pistes, un plan d'action, et des stratégies pour les satisfaire



J'arrête l'auto-sabotage au travail grâce à la Process Com



Mme MARUCCIA Carole

OBJECTIFS

Acquérir une meilleure connaissance de soi dans sa pratique professionnelle
Acquérir l'attitude professionnelle efficace
Améliorer ses relations professionnelles
Être plus épanoui(e) au travail

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	26-01-2021	19:00	02:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	02-02-2021	19:00	02:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	09-02-2021	19:00	02:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE