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

Mme MARUCCIA Carole

INFORMATIONS

MULHOUSE UP19
(Salle 21)

Début le mardi 26 avril 2022

DURÉE : 02:00

PROFILS : Formatrice en communication, certifiée Process Com

PRE REQUIS :

Etre motivé(e) pour faire un travail sur soi.

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 6MU251

Prix : **50.00 €**

DESCRIPTION

La "process communication" a mis en evidence cinq "messages contraignants" ou "drivers" les plus fréquents, que nous utilisons au quotidien et qui peuvent nous diriger à notre insu dans nos réactions au travail. Ces cinq "drivers" (sois parfait, fais effort, sois fort, dépêche-toi, et fais plaisir) jouent un rôle important dans notre communication et notre efficacité.

- J’identifie mes comportements et mes croyances « types » qui m’auto-sabotent

  Nous croyons avoir notre libre arbitre et pourtant cinq « drivers » peuvent nous pousser à réagir négativement envers nous-même et les autres au travail. Le mauvais côté 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.

- 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.

- 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 communication" 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

A l'issu de l'atelier, le participant sera capable de :
- Prendre conscience de ses atouts et forces
- Identifier ses comportements et croyances "types" qui limitent son potentiel
- Adopter un comportement adapté en situation de stress pour conserver son efficacité
- Recharger ses "batteries" emotionnelles pour renforcer son bien-être au travail

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	26-04-2022	19:00	02:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	03-05-2022	19:00	02:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	10-05-2022	19:00	02:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE