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

Mme MARUCCIA Carole

INFORMATIONS

MULHOUSE UP19
(Salle 21)

Début le mardi 21 janvier 2020

DURÉE : 02:00

PROFILS :

PRE REQUIS : Aucuns pré-requis

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4MU892

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.

En Process Com, 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.

Ces 5 « drivers » ont été identifié par un psychologue américain, Taibi Kahler, dans les années 70 qui est à l'origine du modèle Process Com. La Process Communication Model® (PCM)? propose des clés pour réagir de manière appropriée aux sollicitations de son entourage, construire dans le court terme des relations constructives et efficaces.

A l'issu de l'atelier, nous améliorons nos relations avec les autres, et atteignons nos objectifs.

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.

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 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.

Etre plus épanoui(e) au travail.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	21-01-2020	19:00	02:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	28-01-2020	19:00	02:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	04-02-2020	19:00	02:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE