



INFORMATIONS



Visio-atelier



Début le mercredi 16 novembre 2022



DURÉE : 02:00

PROFILS : Formatrice en communication, certifiée Process Com

PRE REQUIS :

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

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 7AD311

Prix : 60.00 €

DESCRIPTION

Un questionnaire vous sera envoyé quelques jours avant le démarrage de l'activité. Ce questionnaire vous permettra d'identifier vos drivers principaux qui vous conditionnent et vous sabotent au travail.

La "process communication" a mis en évidence 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 confère d'indéniables qualités.

- Je change mon comportement et améliore mes relations

Un questionnaire sera envoyé quelques jours avant le démarrage du cours. Il s'agit d'un questionnaire pour identifier vos principaux drivers afin de prendre conscience de vos conditionnements qui vous sabotent au travail.

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

À l'issue 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" émotionnelles pour renforcer son bien-être au travail

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mercredi	16-11-2022	19:00	02:00	VISIO-ATELIER
Mercredi	23-11-2022	19:00	02:00	VISIO-ATELIER
Mercredi	30-11-2022	19:00	02:00	VISIO-ATELIER