

Syllabus

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

DURÉE

La formation se déroule en 1 journée (6 heures).

(Le contenu et la durée de cette session peuvent être adaptés pour la formation sur mesure en entreprise.)

PUBLIC CIBLE

Tous ceux qui souhaitent avoir une méthode afin d'assurer la réalisation de leurs objectifs pour l'atteinte d'une productivité personnelle significative et satisfaisante.

APPROCHE PÉDAGOGIQUE

Modèle d'apprentissage en classe dirigé par un formateur, au rythme du groupe, avec activités pratiques structurées.

Approche très personnalisée et hautement interactive, les groupes sont limités à 15 participants

CERTIFICATION

Attestation de formation

AGRÉÉ PAR EMPLOI- QUEBEC

☎ TELEPHONE :
(514) 365-8397

✉ COURRIEL:
info@solutionsandco.com

🌐 SITE INTERNET:
www.solutionsandco.com



Session Intra-entreprise

Série "Efficacité personnelle"

Atteindre ses objectifs

DESCRIPTION

Atteindre ses objectifs est un cours conçu pour les personnes qui souhaitent une efficacité supérieure dans l'atteinte de leurs objectifs. Les participants à cette formation apprendront à clarifier ces objectifs afin de les réaliser, à travailler avec des méthodes pour aider à atteindre les objectifs en permettant de créer un plan d'action, à prévoir les obstacles, à vérifier les étapes, la réalisation ainsi qu'à assurer la motivation.

OBJECTIFS

Permettre au participant de :

- Comprendre la dynamique de la productivité personnelle.
- Identifier et formuler un objectif réaliste
- D'analyser les qualités et habilités personnelles
- Acquérir des outils / méthodes pour construire un plan d'action.

CONTENU

Identifier ses objectifs

- Le processus de fixation d'objectifs
- Formuler un objectif
- Les techniques d'affirmation et visualisation

Identifier ses émotions

- Développer la confiance en soi et l'image de soi
- Gérer les émotions
- Comprendre l'influence de l'identité, des croyances et des valeurs

Accompagner le changement

- Changer les problèmes en solutions, Faire du problème une opportunité
- Choisir et s'engager
- Identifier les croyances limitantes

Construire un plan d'action

- Le processus
- Déterminer les avantages ou les pertes
- Définir les obstacles possibles
- Passer à l'action, soutenir la motivation
- Mesurer le progrès
- Éliminer la procrastination, renforcer l'autonomie