

LE COACHING :

UN VOYAGE AU COEUR DE SOI

CYCLE DE 7 CONFÉRENCES

25/04

ATTEINDRE SES OBJECTIFS AVEC LA PROGRAMMATION NEUROLINGUISTIQUE

La PNL - Programmation Neurolinguistique - est une approche du fonctionnement de l'être humain, issue de spécialistes venant de disciplines variées.
C'est une approche pragmatique de la communication et du changement centrée sur la modélisation de pratiques et comportements à succès.
La PNL offre ainsi des modèles et des stratégies efficaces dans de nombreux aspects de notre vie, et notamment pour, d'une part, formuler correctement nos objectifs et, d'autre part, les atteindre, en exploitant nos ressources de manière optimale.

16/05

DÉTECTER, PRÉVENIR ET DONNER UN SENS AU BURN-OUT

Phénomène de plus en plus répandu dans notre société, le burn-out a fait l'objet d'une loi du 28 février 2014, qui oblige l'employeur à prendre des mesures de prévention face à ce risque.
Mais de quoi s'agit-il au juste ? Quels en sont les symptômes ? Existe-t-il des profils à risque ?
Comment détecter les conditions qui le favorisent ? Comment le prévenir ?
Et surtout, comment lui donner du sens pour pouvoir renouer avec l'enthousiasme et prendre un nouvel envol professionnel ?

20/06

ÊTRE EN HARMONIE AVEC SOI ET L'AUTRE GRÂCE AUX ACCORDS TOLTÈQUES

Les accords toltèques seraient la clé du savoir et de la sagesse des Toltèques, peuple précolombien dont les Aztèques se sont prétendus leurs descendants.
Qu'ils relèvent en tout ou en partie du mythe et de la légende importe peu : les accords toltèques sont un formidable outil pour apprendre à communiquer de façon bienveillante.
En nous donnant des clés pour pouvoir être en harmonie avec nous-mêmes et les autres, ils représentent un véritable mode de vie

19/09

LE MODÈLE THOMAS-KILMANN, APPROCHE EFFICACE POUR GÉRER LES CONFLITS

Lorsqu'il s'agit de défendre ses idées et de composer avec celles de nos interlocuteurs, nous adoptons tous naturellement une position préférentielle.
Le modèle de gestion de conflits de Thomas-Kilmann illustre les différentes stratégies possibles en situation de conflit : accommodation, combat, compromis, évitement ou coopération. Avoir conscience de la stratégie que nous adoptons habituellement et de son adéquation à différents contextes permet une approche plus efficace des situations conflictuelles.

17/10

BOOSTER SON ESTIME ET SA CONFIANCE EN SOI, LA CLÉ DE TOUS LES SUCCÈS !

Vous doutez de vous-même ? Vous avez des difficultés à prendre des décisions ?
Vous ne savez pas dire non, ni défendre vos idées en respectant celles des autres ?
Rassurez-vous, l'estime et la confiance en soi sont des ressources que chacun peut acquérir et développer grâce à des techniques qui vous permettront d'améliorer la qualité de vos relations et d'atteindre vos objectifs, tant dans votre vie privée que dans votre vie professionnelle.

21/11

PRENDRE CONSCIENCE DE NOS MESSAGES CONTRAIGNANTS
(LES DRIVERS DE L'ANALYSE TRANSACTIONNELLE)

Tous, nous avons appris dans notre enfance à répondre aux cinq injonctions de base que les spécialistes de l'Analyse transactionnelle ont décrit comme "Drivers" ou messages contraignants :
sois parfait, fais plaisir, fais des efforts, sois fort et dépêche-toi !
Ces drivers façonnent notre personnalité et notre manière de communiquer.
Chacun d'eux recèle des forces mais aussi des pièges à éviter.
Tous, nous avons un message contraignant qui domine et qui induit nos stratégies d'adaptation à notre environnement.
Si nous voulons progresser et nous épanouir, nous devons prendre conscience de notre driver principal et apprendre à les mobiliser tous.

12/12

SE RECONNECTER À SES RESSOURCES AVEC L'ARBRE DE VIE

L'arbre de vie est une méthode d'accompagnement individuel ou collectif issue des Pratiques Narratives.
Au travers de questions soigneusement formulées, cet outil de coaching utilise l'image d'un arbre avec ses différentes parties comme métaphores pour permettre à chacun de se relier à ses forces et à ses ressources, et de se connecter aux figures importantes de sa vie.
Réaliser son arbre de vie, le raconter, l'explorer, permet aux individus de mieux se connaître dans une démarche de développement, de regagner en confiance et de se sentir plus forts pour affronter leurs défis et atteindre leurs objectifs

LIEU : Librairie Toutes Directions, rue de la Violette 3 à 4000 Liège

HORAIRE : 18 heures 30 – 20 heures

PRIX : 15 € la conférence / 95 € l'inscription à l'ensemble du cycle
Le prix comprend également une documentation et une boisson.

Inscription par mail à l'adresse: ccpartnercoach@gmail.com ou au 0474 / 753 718

Inscription effective dès paiement au compte BE57 0689 0510 7835
Maximum 25 personnes