



Avril Les positions de vie

Découvrez le concept des positions de vie lié à l'image que nous avons de nous et à la valeur personnelle que nous nous attribuons. En apprenant à adopter certaines positions, nous développons en même temps « l'estime de soi »



Mes petites voix

Ces petites voix qui se manifestent à l'intérieur de nous, de manière inconsciente, pour nous donner des ordres peuvent bien sûr être utiles dans certaines circonstances mais peuvent parfois avoir un effet néfaste pour nous même en situations personnelles et professionnelles.

Identifiez vos petites voix et faites un premier pas pour ne plus qu'elles prennent le contrôle.



Mai Le triangle dramatique

Le triangle dramatique est à l'origine de nombreux conflits, d'incompréhensions dans la communication et la posture entre des individus. Il génère des tensions et nous empêche d'avancer dans notre chemin de vie personnel ou professionnel. Prenez une posture de prise de recul afin de vous positionner en créateur de solution.



Juin Le carré des allergies

Outil de régulation des relations interpersonnelles, en cas de difficultés relationnelles voire conflictuelles, le carré des allergies offre également la possibilité de mieux se connaître notamment en état de stress. Donnez-vous la possibilité de comprendre ce qui peut vous agacer chez l'autre afin d'améliorer la communication.



Juillet

Les leviers de la motivation

La motivation des collaborateurs d'une équipe est un élément essentiel tant sur l'atteinte des objectifs que sur la rétention. Elle dépasse les besoins de satisfaction et se développe par le sens donné aux missions de chacun.

En votre qualité de manager, questionnons-nous sur ses leviers pour développer le potentiel de votre équipe.



Août

La fenêtre de Johari

Découvrez un modèle représentant le degré de connaissance de l'autre et de soi-même dans les relations entre individus ou dans un groupe. Cet outil d'introspection simple et efficace nous renseigne afin de mieux nous connaître au travers de notre perception des choses, mais également de celle des personnes que nous côtoyons.



Septembre

Les émotions

L'émotion est le principal moteur de nos actions. La compétence émotionnelle est un facteur de différenciation très pertinent car nous pensons rationnellement mais agissons émotionnellement.

Découvrez les aptitudes de l'intelligence émotionnelle :

- Identifier ses propres émotions par une meilleure conscience de soi
- Adapter ses sentiments à la situation en gérant mieux ses émotions
- Concentrer son enthousiasme sur un objectif en pratiquant l'auto motivation

Mieux percevoir les émotions par l'empathie. L'intelligence émotionnelle

- permet de comprendre ce que l'autre exprime vraiment.

Contrôler ses impulsions par la maîtrise de ses relations et de ses actes.

OCTOBR



Octobre L'arbre de vie

L'arbre de vie est une méthode pour symboliser notre histoire, ce que nous avons vécu, ce que nous voulons et ce qui est important pour nous. La métaphore de l'arbre permet de nous mettre à distance, en recul pour mieux poser les choses, mieux les comprendre et mettre en avant nos ressources via un process créatif.

NOVEMBR



Novembre La communication non violente

La communication non violente est une méthode de communication qui facilite la relation entre les êtres humains. Fondée sur l'empathie et le respect, elle aide au développement de ses qualités afin d'obtenir des relations plus apaisées avec autrui. Cette communication permet de mieux appréhender et préparer des feedbacks afin qu'ils soient compris et acceptés comme un axe de développement notamment lors des entretiens annuels.

E



Décembre Le corps et le coaching

Développer votre capacité à connaître vos émotions et vos interactions avec vos collègues à travers une conférence qui vous reconnectera avec votre corps.

DECEMBR

E