

SAVOIR ETRE ET SE CONNAITRE

Par Alexandre ANTONIENKO

Objectifs :

- Valoriser des soft skills essentiels
- Faire la clarté sur soi et ses habitudes de comportements
- Développer son savoir être, et ses différentes formes d'intelligences

Prérequis

- Cette formation ne nécessite pas de prérequis

Pour quel public ?

- Toute personne désireuse d'élever son intelligence comportementale

Durée : 7 H Date :

Formation animée par Alexandre ANTONIENKO

Lieu :

Tarif de la formation :

PLAN DE FORMATION

1^{ère} demi-journée

1) Connaître ses basiques et ses fondamentaux

- Les trois cercles de l'individu
- Les trois cerveaux.
- Valeurs, besoins et intégrité.
- Pensée / parole / acte.
- Conscience / choix / confiance.
- Être / savoir / faire.

2^{ème} demi-journée

2) Le corps et la posture

- Développer son énergie personnelle
- Attitude gagnante

3) Le mental, l'ego et l'attention

- Le système de croyances
- Les différents niveaux de pensées

4) L'intelligence émotionnelle

- Conscient et inconscient. Les trois piliers de l'intelligence émotionnelle.
- Identifier et utiliser les émotions
- L'échelle de la maîtrise émotionnelle