Le Changement
les 8 habitudes qui changent la vie



Changer ses habitudes pour s'en forger de nouvelles, c'est le fondement d'une méthode pratique pour se reconditionner, savoir comment évoluer et revenir maître de sa destinée. 8 habitudes qui ont un sens plus profonds que ce qu'on peut s'imaginer, car elles constituent les bases d'un développement personnel moderne et donnent les clés d'une évolution positive. Les 3 premières habitudes concernent le travail sur soi. La victoire intérieure précède en effet la victoire publique. Nul ne peut inverser ce processus, de même que « nul ne peut récolter s'il n'a pas d'abord semé ». Dans la "La Victoire publique" on découvre comment après avoir travaillé sur les habitudes qui permettent d'acquérir un meilleur contrôle de soi, on peut développer ces 3 habitudes qui améliorent nos relations avec les autres. Après avoir travaillé sur soi et sur ses relations aux autres, la 7ème habitude vise à préserver et renforcer votre plus grand atout : vous-même. La 8ème habitude consiste à « Trouver votre voie et inspirer les autres à trouver la leur. »

OBJECTIFS

- Savoir gérer le stress, le temps et les priorités, pour évoluer
- Être à la fois proactif et efficace dans sa vie personnelle et professionnelle
- Initier des cercles vertueux pour soi et pour les autres
- Devenir un modèle dans sa sphère privée et son milieu professionnel
- Développer charisme et leadership au quotidien

PROGRAMME

La Victoire intérieure
Soyez Proactif
- Choisir un langage proactif
- Consacrer son énergie à ce que l'on peut contrôler.
- Connaitre et maitriser son cercle d'influence
Sachez où vous allez
- S'approprier les notions de Principe, de Mission et de Rôles
- Redéfinir ses valeurs
Donnez la priorité à vos priorités
- Identifier ses priorités et définir ce qui est vraiment important
- Développer sa capacité à faire des choix et passer à l'action

La Victoire publique
Pensez « gagnant-gagnant »
-Identifier les différents jeux psychologiques et sortir du rapport de force
- Adopter un comportement assertif
Cherchez d'abord à comprendre, ensuite à être compris.
- Maitriser les principaux outils de la communication interpersonnelle
- Elargir son mode de perception
- Développer son empathie
Créez de la synergie
- Savoir valoriser et s'appuyer sur les différences d'opinion
- Découvrir les pouvoirs d'une interactivité bien gérée

La Consolidation
Aiguisez votre scie
Travaillez sur les 4 dimensions, n'arrêtez jamais d'apprendre
- le physique (hygiène de vie, respect de ses besoins et de ses rythmes…)
- le mental (lecture, écriture, planification…)…)
- le spirituel (valeurs, engagement, mindfulness…)
- l'émotionnel et social (interactivité, empathie, synergie…)

De l'efficacité à la grandeur
Devenez un modèle : Développer charisme et leadership
- objectifs précis et clairement définis
- prise d'initiatives et savoir déléguer
- communication et assertivité, manier le "Bâton de parole"
- intégrité et Mentalité d'abondance : La spirale ascendante

PUBLIC

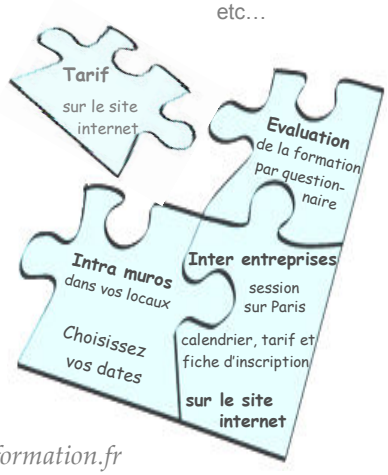
Toute personne devant faire face à un changement de situation sur le plan personnel ou professionnel

PEDAGOGIE

Interactivité entre les participants.
Alternance d'apports théoriques et pratiques
Dynamique de groupe.
Exercices - Tests
Jeux de rôles.
Elaboration d'un plan d'action personnel

INTERVENANTS

Selon le thème de la formation, CQFD sélectionne un pédagogue possédant une expérience significative, une maîtrise opérationnelle et un profil particulier : commissaire aux comptes, sophrologue, médecin, chanteur d'opéra, senior manager, chef de cuisine, gouvernante, journaliste, animateur policier, etc…



Conseils, Qualité et Formations Didactiques ©