

FORMATION

PUISSANCE & RÉALISATION

2 JOURS DE FORMATION EN GROUPE POUR DÉVELOPPER L'ESTIME DE SOI,
PASSER À L'ACTION ET À LA RÉALISATION DE SON PROJET.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À la fin des deux jours, vous saurez :

- repérer les blocages
- utiliser les différentes formes de volonté
- développer vos qualités-ressources
- identifier votre motivation et légitimité
- distinguer les différentes étapes du projet pour vous situer et évoluer
- mettre votre énergie au service du projet

PROGRAMME

Jour 1: Repérer les blocages et développer l'affirmation de soi

- repérer les schémas inconscients qui empêchent d'avancer (peurs et croyances)
- affirmer son projet (grille de la réalisation)
- reconnaître sa motivation et développer sa légitimité (3 grilles de la motivation)
- faire appel aux modèles positifs (grille des 15 typologies grecques)

Jour 2: Développer l'estime de soi et l'action

- développer sa volonté (voyage du héros)
- valider les qualités-ressources
- identifier le processus d'un projet (grille des 6 étapes du projet)
- développer son potentiel et sa créativité (schéma de la puissance)

MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Formation assurée par Vanina Gallo, coach et formatrice.
- Alternance de théorie [grilles/tableau des typologies] et d'exercices à 2 ou en groupe [visualisation / dessin / exercices corporels].
- Book de formation inclus + cahier de prise de notes.

DURÉE

14 heures (à savoir 2 journées de formation en groupe de 7 h ▪ 10h-13h30 et 14h30-18h)

PÉRIODE

2-3 février 2010

LIEU

30 rue Montmartre, 75001 Paris

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Inter-entreprise, 8 participants

TARIF

Tarif particuliers : à partir de 360 €, en fonction des revenus. Demander la grille de tarifs.
Prise en charge par une entreprise (formation, DIF): 1.200 € HT

ORGANISME DE FORMATION

Numéro en cours d'attribution

CONTACT

Vanina Gallo ▪ 06 07 56 40 33 ▪ contact@vaninagallo.fr



vanina gallo



identité créatrice de valeur
coaching & formations

06 07 56 40 33
contact@vaninagallo.fr
www.vaninagallo.fr

30 rue Montmartre
75001 Paris