

Self coaching



7 h



210,00 €

Objectifs

Au terme de la formation, le participant :

- disposera d'une boîte à outils qui lui permettra de rebondir rapidement dans toutes situations ;
- sera plus performant dans ses relations humaines au travail ;
- pourra atteindre ses objectifs plus rapidement ;
- se (re)positionnera par rapport aux facteurs de stress personnels et organisationnels.

Tant dans la vie privée que dans la vie sociale et professionnelle, notre manière de communiquer, notre attitude, notre vision de la vie peuvent influencer fortement nos relations interpersonnelles.

Le self coaching, c'est-à-dire la posture et les habitudes du coach, s'avère étonnamment performant pour développer l'harmonie et la performance de nos relations humaines. Il s'agit de développer son intelligence émotionnelle.

Ses bénéfices :

- Ça fait gagner un temps fou et c'est beaucoup moins fatigant ;
- Je ne m'en sortais pas avec untel et maintenant, ça marche tout seul ;
- Je ne pensais pas qu'untel retrouverait un tel niveau de motivation ;
- Je reçois plus d'informations sur ce qu'il se passe ;
- L'exécutant prend ses responsabilités ;
- Moins d'absentéisme, diminution des risques psycho-sociaux ;
- Pas de changement d'ambiance en fonction de ma présence ou de mon absence.

Au programme de la formation :

La communication

- Attitude ok+ ok+, ratio Losada ;
- Cohérence verbal/non verbal ;
- Je dis ce que je fais, je fais ce que je dis : ni paillason, ni hérisson ;
- Comment évacuer une émotion en 5 secondes, pour moi et les autres ;
- Carte du monde & Position Meta : comment devenir intouchable via les mots ;
- Outil anti-supposition, anti-boule à l'estomac ;
- Assertivité - Cohérence : expliquer VS se justifier, comment dire non ?

Le coaching : faire grandir les autres

- Écoute empathique,
- Questionnement,
- Des émotions vers le sens et le besoin,

Informations pratiques

- > **Droit d'inscription**
210,00 €

- > **Horaires**
 - 📍 Verviers
 - > Le 14 novembre 2024
De 9h à 17h

 - 📍 Villers-Le-Bouillet
 - > Le 6 décembre 2024
de 9h à 17h

- > **Certificat - Attestation**
Attestation de participation

- > **Aides sectorielles à la formation**
Pouvez-vous bénéficier d'une aide sectorielle ? Pour en savoir plus, consultez l'onglet **Fonds sectoriels de formation** (<https://www.formation-continue.be/aides-la-formation/fonds-sectoriels-de-formation>)

Self coaching - Le lundi 10/06/2024, Mercure Liège City Centre

Organisation

Adresse du lieu de formation :

Mercure Liège City Centre

Quai Saint-Léonard 36

4000 Liège

Un repas de midi est prévu pour les participants dans le restaurant de l'hôtel.

Renseignements

Tél : 04/229.84.20

€ 315,00 €



Dates de formation

Le lundi 10/06/2024

Horaire

de 9h à 17h



Liège, Sainte Beuve

Boulevard Sainte-Beuve, 1

4000 Liège

Belgique

inscription-sainte-beuve@centreifapme.be

[04/229.84.20](tel:042298420)

Formateur

Jean-Marc Tahir, coach. [71choix.com](http://www.71choix.com/) (<http://www.71choix.com/>)

Self coaching - Le jeudi 14 novembre 2024, Verviers

Renseignements

087/32.54.55

€ 210,00 €

 **Dates de formation**
Le jeudi 14 novembre 2024

Horaire
De 9h à 17h

 **Site de Verviers**

Rue de Limbourg, 37
4800 Verviers
Belgique

inscription-Verviers@centreifapme.be

[087/32.54.55](tel:087325455)

Formateur

Jean-Marc TAHIR possède plus de 15 ans d'expérience dans le coaching personnel et le coaching d'équipe dans les domaines professionnel et privé. Il travaille comme formateur en « soft skills » et « gestion de soi » : leadership, manager-coach, communication, émotions, stress, changements, conflits, temps... Pour plus d'informations: <http://www.71choix.com/> (<http://www.71choix.com/>)

Self coaching - À distance, Le mardi 13 octobre 2020

Renseignements

La formation sera dispensée grâce à la plateforme de visioconférence Zoom (il n'est pas nécessaire de disposer d'un compte sur la plateforme pour y accéder). Les modalités pratiques seront communiquées après la confirmation du maintien de la formation.

Nos formations à distance nécessitent que le participant dispose d'un ordinateur (PC/MAC) ou d'une tablette sur lequel/laquelle suivre la formation, d'une caméra, d'un micro et d'une bonne connexion Internet. Il sera demandé au participant d'allumer sa caméra lors de la prise de présences par le formateur.

Dans une optique de dynamisation de la formation, de nombreux exercices pratiques seront proposés aux participants.

€ 182,00 €

 **Dates de formation**
Le mardi 13 octobre 2020

Horaire
de 9h à 17h

 **Liège, Sainte Beuve**

Boulevard Sainte-Beuve, 1
4000 Liège
Belgique

inscription-sainte-beuve@centreifapme.be

[04/229.84.20](tel:042298420)

Formateur

Jean-Marc Tahir, coach et formateur.

Self coaching - Le vendredi 12 février 2021, Liège

Organisation

Un plateau sandwiches est prévu pour les participants sur le temps de midi.

€ 182,00 €



Dates de formation

Le vendredi 12 février 2021

Horaire

de 9h à 17h



Liège, Sainte Beuve

Boulevard Sainte-Beuve, 1
4000 Liège
Belgique

inscription-sainte-beuve@centreifapme.be

[04/229.84.20](tel:042298420)

Formateur

Jean-Marc Tahir, coach.

Self coaching - Le lundi 07 novembre 2022, Villers-Le-Bouillet

Organisation

July Paulus : 085/27.14.10 ou fc-vb@centreifapme.be

€ 196,00 €



Dates de formation

Le lundi 07 novembre 2022

Horaire

de 9h à 17h



Site de Villers-Le-Bouillet

Waremme 101
4530 Villers Le Bouillet
Belgique

Inscription-Villers@centreifapme.be

[085/27.14.10](tel:085271410)

Self coaching - Le lundi 4 décembre 2023, Villers-Le-Bouillet

Organisation

LUTEN Géraldine 085/27.13.44 ou fc-vb@centreifapme.be

€ 210,00 €



Dates de formation

Le lundi 4 décembre 2023

Horaire

de 8h45 à 16h45



Site de Villers-Le-Bouillet

Waremme 101
4530 Villers Le Bouillet
Belgique

Inscription-Villers@centreifapme.be

[085/27.14.10](tel:085271410)

Formateur

Mr Jean-Marc Tahir

Self coaching - Vendredi 6 décembre 2024, Villers-Le-Bouillet

Organisation

LUTEN Géraldine 085/27.13.44 ou fc-vb@centreifapme.be

€ 210,00 €



Dates de formation

Vendredi 6 décembre 2024

Horaire

de 9h à 17h



Site de Villers-Le-Bouillet

Waremme 101
4530 Villers Le Bouillet
Belgique

Inscription-Villers@centreifapme.be

[085/27.14.10](tel:085271410)

Formateur

Mr Jean-Marc TAHIR