

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**

📍 Villers-le Bouillet

> Le 16 juin 2025
de 9 à 17h

📍 Villers-Le-Bouillet

> Le 16 avril 2026
De 9h à 17h

> **Certificat - Attestation**
Attestation de participation

> **Aides sectorielles à la formation**

Formation agréée Liberform (<https://www.formation-continue.be/aides-la-formation/fonds-sectoriels-de-formation>) --> formation gratuite sous certaines conditions pour les travailleurs de le CP336

