

FORMATION : COMPRENDRE LES MECANISMES DE CHANGEMENT & AGIR

- Poser une demande
- Exprimer ses objectifs
- Analyser sa situation
- Mieux se comprendre
- Vivre le changement
- Bénéficier de l'intelligence collective
- Se mettre en mode projet



Avec qui ?

Christine Vautier



Formatrice et praticienne formée à **Serenity Coach Institut** par Danielle Pujol, affiliée à l'EMCC Association Européenne de coaching
[http://www.equilibre-](http://www.equilibre-emotionnel.fr)



[emotionnel.fr](http://www.equilibre-emotionnel.fr)

Didier Rondel

Consultant en organisation, formateur en management, Il intervient auprès des entreprises depuis 2006 en individuel et en collectif



<http://www.dbo.fr>



Avec tous les deux

Leurs expériences dans la dynamique des groupes et leurs résultats vous permettront de vous réaliser, de comprendre et de changer.

Vous serez soutenu avec beaucoup de bienveillance, d'énergie et d'humanité.

A très bientôt :-)

**03 Sessions successives en
Novembre, Février & Mai 2018-2019**

Changer et Agir

Osez vous **mettre en mouvement**, bénéficier de la dynamique du groupe en vous accordant une formation animée par des professionnels.

Des idées, nous en avons ! Les mettre en œuvre, c'est souvent plus difficile. Pourquoi? Parce qu'il s'agit de mettre en place de nouveaux automatismes ! Prendre du recul, arrêter de faire toujours plus de la même chose.

Oui mais comment ? En vous donnant le moyens de réussir grâce à une formation qui allie théorie et ateliers sur le Changement. Une pédagogie différenciée pour adulte où vous vous donnerez du temps pour comprendre, partager, ressentir et agir :

- Prendre conscience de qui nous sommes et de ce que nous souhaitons être
- Prendre le temps de poser concrètement ses besoins; identifier ses talents, ses modes de communication, sa façon d'agir
- Identifier ses croyances limitantes et faire émerger ses potentiels

Venez avec votre projet et en toute confidentialité, vous serez mis en situation de réussir pour prendre conscience et faciliter ainsi vos transformations.

La méthode : des apports théoriques, des questionnaires et surtout un travail individuel guidé, des ateliers réalisés en trinôme, des restitutions en groupe restreint ou en grand groupe, le tout dans un **cadre précis et sécurisant** .

« COMPRENDRE LES MECANISMES DE CHANGEMENT & AGIR »

3 Sessions : Novembre 2018, Février 2019, Mai 2019 à Cherbourg

Verbatims



Demandes particulières

- Demande de promotion
- Insertion professionnelle
- Lancement d'activité
- Pb relationnels
- Procrastination ...



Ce qui s'est passé pour moi :

- *J'ai été entendu et orienté*
- *J'ai pris conscience de l'urgence à agir*
- *Je peux m'autoriser à vivre autrement*
- *J'ai changé mes points de vue*



Ce que j'ai compris :

- *Je retrouve la force*
- *J'ai envie d'avancer*
- *J'ai compris que j'ai besoin d'agir*
- *J'ai eu des confirmations qui me poussent à agir, ...*

Ce qui fait sens pour moi :

- *De continuer malgré mes peurs à m'ouvrir*
- *Apprendre à avoir confiance en moi*
- *J'ai eu des réponses concrètes et facile à mettre en œuvre*
- *J'ai posé les bases pour relancer la machine, ...*



Ce que j'ai ressenti :

- *Qu'est ce que ça fait du bien !*
- *J'ai été touché par l'expérience de chacun*
- *La force et la bienveillance du groupe*
- *J'ai ressenti une grande colère à cause de l'impossibilité d'agir*
- *Le soulagement et une forme d'espoir, ...*

Ce que cela génère comme motivation :

- *J'ai envie d'oser, de me libérer*
- *De me remettre en condition*
- *Avancer sur les points identifiés*
- *Je m'autorise à téléphoner pour me mettre en action, obtenir du concret*
- *Je vais continuer sur cette voie là*
- ...



Ce que cela m'a donné envie de faire :

- *J'ai envie de mettre en pratique*
- *Utiliser les compétences de chacun*
- *J'ai appris à faire un plan d'actions réaliste*
- *A mieux vivre, positiver...*



« COMPRENDRE LES MECANISMES DE CHANGEMENT & AGIR »

3 Sessions : Novembre 2018, Février 2019, Mai 2019 à Cherbourg

Quelques exemples d'ateliers pratiques ...

Connaître ses TALENTS TLP © propose une rencontre avec le meilleur de vous-même. Il met en évidence nos atouts personnels pour nous aider à tirer parti de nos ressources dans la vie professionnelle

Identifier vos messages contraignants, ces comportements qui vous enferment dans des schémas de pensée, de comportements et de ressentis inconscients

Comprendre & transformer vos mécanismes de confiance en soi. Agir pour ne plus subir.

Le cycle du changement : dans quelle phase êtes-vous pour opérer un changement adapté à vos objectifs ?

Intelligence collective : profiter du groupe pour gagner en efficacité et améliorer vos attitudes et vos comportements en interaction au sein d'une équipe

Les croyances : les identifier pour transformer vos croyances limitantes par des croyances ressources

Expérimenter : identifier les facteurs de blocage pour intervenir au bon niveau logique

Agir : se mettre en mode projet et mettre en place concrètement votre plan d'actions

Formation en 3 modules : tarifs (prix ht/pers.)

| | | Société | Prof . Libérales/ | Particulier |
|----------|-------------------------------|---------|-------------------|-------------|
| Module 1 | 30 nov., 1 et 2 décembre 2018 | 1280 € | 480 € | 325 € |
| Module 2 | 15, 16 et 17 mars 2019 | 1280 € | 480 € | 325 € |
| Module 3 | 17, 18 et 19 mai 2019 | 1280 € | 480 € | 325 € |

Programme pédagogique détaillé sur demande éligible au titre de la Formation Professionnelle Continue : Numéro d'agrément Organisme de Formation 11921581192 & certification Datadock validés depuis 2007

Inscription

Vos coordonnées

Prénom, Nom : Adresse postale
Adresse Email : Code postal ville
Num de Mobile :

Formulaire à nous retourner par courrier avec le règlement à DBO, 16 rue Pierre Lhomme—92400 Courbevoie

Conditions Générales

- Votre inscription est effective à réception de cette fiche dûment complétée + 100 € d'arrhes et après un entretien téléphonique
- Le prix comprend l'animation, les supports électroniques,
- le test des talents professionnels TLP ©
- Les chèques sont émis à la souscription et encaissés une semaine avant le module, à libeller à l'ordre de DBO-SARL 16 rue Pierre Lhomme 92400 Courbevoie
- Le stage est ouvert à partir de 6 pers. et limité à 12 personnes maximum
- Horaires 9h00 -18h00 -1h15 de repas
- Lieu : Cherbourg

Correspondance

Date :
Signature :