

CONDUIRE LE CHANGEMENT ET BIEN LE VIVRE - 2 JOURS

ERO du changement (entre Enjeux, Risques et Opportunités)

par AURÉLIE RICHARD

FORMATEUR/TRICE

A travers mes activités de formatrice, coach professionnel et orthopédagogue, je mets l'humain au centre de mon attention. Sincèrement passionnée, je me suis naturellement intéressée et formée à différentes approches de développement personnel et interpersonnel. Ma mission à travers mes multiples activités est de développer l'intelligence individuelle et collective, optimiser la flexibilité et l'harmonie des différents systèmes, ainsi que booster les individus et les équipes à se (re)mettre en route. Fortement altruiste et humaniste, je suis également très investie dans le monde de l'éducation, la migration et du polyhandicap.

Signal Coaching

+41 79 717 55 53

aurelie.r@sunrise.ch

OBJECTIFS, BENEFICES

Votre mission si vous l'acceptez : devenez le ERO de votre évolution professionnelle et personnelle.

Comment dans un contexte en mutation constante pouvons-nous diriger notre vie et garder le cap sur nos objectifs, tout en soutenant nos valeurs individuelles et collectives ?

Apprenez à optimiser et capitaliser votre boîte à outils.

Adaptez-vous et définissez les limites afin d'adopter la souplesse adéquate. Soyez votre propre levier de changement et celui que vous voulez voir dans ce monde

CONTENU, PROGRAMME

jour 1:

Compréhension et application de l'équation du changement

Compréhension des enjeux pour faire des choix conscients

L'art de l'objectif désiré et désirable

Développement de ses savoir-faire et ses stratégies pour gérer efficacement les différentes étapes

jour 2:

Compréhension des fonctionnements naturels des individus et des systèmes

Gestion des émotions de l'état Crash

Création d'une vision d'avenir systémique

Intégration des processus d'adaptation face aux nouveaux contextes

Outils et jeux de facilitation systémique

METHODE ET OUTILS PEDAGOGIQUES

Alternance d'apport théorique et d'outils pratiques

Débriefing du groupe après les exercices pratiques et également en fin de journée