

PROGRAMME ATELIER

CONNAITRE LES OUTILS DE COACHING POUR PROGRAMMER UNE VIE QUI VOUS RESSEMBLE

Lors de ces ateliers, je vous propose d'acquérir les compétences clés pour devenir votre propre coach, et vous permettre d'apporter les modifications nécessaires à votre quotidien, pour devenir la personne que vous voulez être.



LES MODULES

- Module 1
Apprendre à définir ce qu'est « la vie qui vous ressemble ».
- Module 2
Aller chercher toutes les ressources en vous, pour ancrer la confiance dans votre quotidien
- Module 3
Réagir efficacement face à un imprévu, devenir maître de vos émotions.
- Module 4*
Transmettre le bonheur autour de vous.

OUTILS PÉDAGOGIQUES

Cette formation s'appuie principalement sur des outils de coaching et des modèles comme la PNL, l'analyse transactionnelle, la systémie...

PUBLIC

Ce programme s'adresse à tout public salarié(e), entrepreneur, étudiant(e)...), le seul pré-requis est votre motivation à vouloir vous dépasser, vous bousculer, impacter votre vie.

Nombre de personnes entre 5 et 8.

DUREE ET LIEU

Chaque module dure 1/2 journée et peut-être organisé dans divers lieux selon la demande. Certains ateliers seront programmés dans le sud-est de la France.

*Attention le module 4 ne peut être réalisé sans avoir suivi les Modules 1 et 2.

CONTACT

Sabine Escudero
contactweb@escudero-coaching.com
06.03.70.70.85