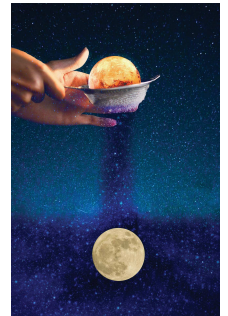


## PROGRAMME DE FORMATION CONNAITRE LES OUTILS DE COACHING POUR PROGRAMMER UNE VIE QUI VOUS RESSEMBLE

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.



### OBJECTIFS

- Mon objectif premier est de vous accompagner jusqu'à ce que vous deveniez autonome dans des pratiques, afin que vous puissiez après la formation continuer pas à pas votre progression.
- Apprendre à définir ce qu'est « la vie qui vous ressemble ».
- Aller chercher toutes les ressources en vous, pour ancrer la confiance dans votre quotidien
- Réagir efficacement face à un imprévu, devenir maître de vos émotions.
- Transmettre le bonheur autour de vous.

Après la formation vous aurez acquis:

- un bien être immédiat
- Une prise de recul sur votre modèle de fonctionnement
- Des résultats et un bénéfice directs
- Une perspective sur vos activités professionnelles et/ou personnelle
- un véritable shoot d'énergie et de confiance
- Vous posséderez une véritable boîte à outils pour parfaire votre quotidien

### PROGRAMME

Diagnostic individuel sur vos besoins, vos valeurs, vos croyances, vos désirs  
Identification des freins à votre développement  
Identification et développement de vos ressources  
Communication inter-personnelle sereine  
Tests et questionnaires de connaissance de soi, estime de soi...  
Boîte à outils du coach

### 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 7 et 12. Lieu à définir en fonction de la demande.

### DURÉE ET LIEU

Formation de 3 jours qui peut se faire en intra dans vos locaux, en inter lieu à définir

### CONTACT

Sabine Escudero

[contactweb@escudero-coaching.com](mailto:contactweb@escudero-coaching.com)

06.03.70.70.85