

Vous avez une problématique précise à résoudre rapidement.

IDÉAL POUR :

- **préparer un entretien, un CODIR, une prise de parole en public,**
- **résoudre un conflit avec collaborateur?**
- **prendre une décision sur un sujet spécifique.**

Nous aborderons vos problématiques :

- Renforcer vos aptitudes, développer votre leadership, améliorer votre pratique du management, prendre du recul.
- Gérer des conflits relationnels avec votre équipe.
- Améliorer vos performances : gestion du temps et des priorités, adaptation à un nouveau poste, aide à la prise de décisions.
- Vous affirmer : estime de soi, confiance en soi, prise de parole en public, légitimité.
- Trouver son écologie personnelle : donner du sens à son travail, apprendre le lâcher-prise, soigner la fatigue, l'énerverment, le stress, tout ce qui vient affecter le réactionnel, déceler une souffrance au travail.

APPLICATIONS

Pour prendre du recul sur une difficulté ou une situation particulière afin :

- de trouver en soi des leviers directement applicables
- d'élargir sa vision de soi et des autres pour mieux s'adapter à son environnement,
- de clarifier sa motivation,
- de dénouer une difficulté relationnelle,
- d'oser prendre position,
- de mieux gérer un changement, ses priorités ou échéances.

DUREE

3 séances de 90 minutes réparties sur 2 mois.