

CONJUGUER LES TROIS AUXILIAIRES DE LA CONFIANCE.

LA SYNERGIE DU COACHING ET DES TECHNIQUES D'IMPROVISATION THÉÂTRALE POUR RESTAURER LES DIFFÉRENTS CHAMPS DE LA CONFIANCE ET RENOUER AVEC LA SÉRÉNITÉ.

Pré-requis

Avoir la volonté de de comprendre et d'intégrer les processus qui construisent la confiance (tenue de sport, type jogging et baskets exigée).

Intervenants

Ghislaine Rogozinski, consultante en RH et en organisation d'entreprises.

Denis Neyrat, comédien et formateur professionnel dans le domaine de l'improvisation théâtrale.

Objectifs

- Initier les mécanismes de la confiance pour dépasser ses à priori.
- Analyser les effets des émotions négatives.
- Ajuster son équilibre intérieur entre objectivité et intuition.
- Accepter l'idée de risque.
- Se réapproprié pleinement la notion de confiance : avoir, faire et être.

Les points forts

Le coaching pour élaborer son parcours vers la confiance.

Les exercices théâtraux pour vivre les marques et les empreintes de la confiance.

Éprouver le cercle vertueux de la confiance.

L'intégration d'un processus d'autoformation pour cultiver les effets positifs de la confiance

Pour qui

Toute personne qui désire améliorer ses états de confiance pour opérer une dynamique dans sa vie personnelle et professionnelle.

Programme



Speed dating de présentation



Séance de coaching collectif

Présentation des 3 auxiliaires de la confiance, Évaluer ses degrés de confiance, Écrire son « processus confiance ».



Pratiques théâtrales

Échauffement et concentration : entrer dans la confiance,
Progresser dans l'estime de soi,
Mobiliser ses ressources,
Avoir confiance en soi,
Trouver son équilibre intérieur,
Prendre des risques,
Faire confiance (les liens aux autres),
Vivre la dynamique de la confiance,
Restitution / Échanges.



Séance de coaching collectif

Finalisation de son processus d'autoformation.

16 heures en présentiel

10 à 14 personnes