Les Clés du changement

Cette formation vous propose de découvrir les principales clés psychologiques qui vous permettront d'amorcer tout processus de changement dans votre vie. Des outils concrets, rapides et efficaces vous aideront à vous ouvrir à votre plein potentiel afin de dépasser vos limites, surmonter les obstacles et concrétiser vos objectifs.

Vous apprendrez également comment la clé de la réussite est liée à votre façon de penser. En modifiant le regard que vous portez sur votre personne, vos rapports aux autres, vos objectifs et votre univers, vous transformerez votre vie.

Le parcours de formation est construit pour vous aider à initier le changement auquel vous aspirez. Que votre besoin s'exprime au cours d'une période de bilan d'orientation professionnelle, lors de votre parcours de formation ou bien dans la dernière ligne droite de votre installation professionnelle… à chaque étape, il peut être nécessaire d'initier un processus de changement.
Mieux se connaître pour identifier ses blocages intérieurs, notamment les croyances limitantes, puis les transformer afin d'ouvrir les portes d'un nouvel horizon.

La formation offre une synergie entre 3 modalités pédagogiques, e-learning - coaching - classe virtuelle, afin de s'adapter à toutes ces situations.

Vous pouvez ainsi la suivre « au bon moment » pour vous. De plus, si vous percevez la nécessité de retravailler certains aspects ultérieurement, vous disposerez sans limite de temps des ressources multimédias et de l'accès aux coachs pour vous accompagner.

Objectifs

- REPÉRER votre identité.
- APPRENDRE à repérer vos systèmes de croyances.
- COMPRENDRE les bases de votre fonctionnement psychologique.
- TRANSFORMER les croyances limitantes responsables de vos peurs et de vos blocages.
- CLARIFIER vos objectifs.
- METTRE en place un plan d'action concret et accessible à tous pour atteindre vos objectifs.
- APPRENDRE à penser en gagnant.
- APPRENDRE à utiliser la puissance de votre mental.

PRÉ-REQUIS
Brevet des collèges.

PUBLIC
Voir p16

FORMATEURS
Olivier Stettler
Sandra Stettler

TARIFS
Préférentiel :
380 euros
Référentiel :
475 euros

- **E-learning**
  6 heures de vidéos
  - Supports de cours,
  - Cartes heuristiques,
  - Quiz,
  - Infographies
- **Coaching**
  Accompagnement individuel en visio :
  1 séance de 30 minutes, puis 2 séances d'une heure
- **Classe virtuelle**
  Visioconférence : 1 cours d'une heure

NOUVELLE FORMULE

Programme

ETAPE 1 : BILAN
- Cartographie de l'identité
- Exploration de vos capacités
- Découverte de vos valeurs fondamentales
- L'influence des croyances sur votre vie
- Exploration de vos principales croyances
- Le rôle des émotions
- Découverte de vos motivations
- Les 7 règles d'or pour atteindre un objectif
- Comment clarifier et réaliser vos objectifs
- Mise en place d'un plan d'action pour atteindre 3 objectifs

ETAPE 2 : PRÉPARATION
- La confiance en soi
- L'état gagnant
- Comment penser en gagnant
- La puissance de la pensée positive, de la visualisation et des affirmations
- Comment transformer vos croyances
- Comment dépasser vos limites

ETAPE 3 : TRANSFORMATION
- Le défi mental de 10 jours
- Synthèse
- Evaluation de fin de formation

2941 stagiaires formés en 21 ans