




## ACTEUR ET REALISATEUR DE MA VIE

JE PRENDS DU RECUL POUR FAIRE DES CHOIX EFFICACES



- Toute personne qui souhaite prendre du recul pour mieux devenir acteur de ses choix par l'acquisition d'outils de connaissance de soi et de communication ;
- Accessibilité aux personnes à mobilité réduite  et PSH.



- Formation présentielle, non résidentielle ;
- 37 rue Raymond POINCARÉ à BAR-LE-DUC (55000).



- 3 journées consécutives de 7h ; De 09h00 à 17h00 ; Accueil à partir de 8h30.
- Les 02, 03 et 04 Janvier 2023 ou
- Les 06, 07 et 08 Mai 2023 ou
- Les 14, 15 et 16 juillet 2023 ou
- Les 10, 11 et 12 Novembre 2023.
- Inscription jusqu'à 11 jours ouvrés avant le début de la formation.



- Tarif particulier : 360,00 €
- Tarif professionnel : 684,00 € ht

**Pour une inscription ou tout renseignement complémentaire, Marie est à votre disposition :**

**06 60 87 57 43**

**[contact@bancdepoissons.fr](mailto:contact@bancdepoissons.fr)**



### Objectifs

- Mettre au jour, clarifier et trier ses objectifs ;
- Travailler son écoute active pour créer des liens de qualité ;
- Aller vers une meilleure connaissance de sa personnalité ;
- Communiquer de façon adaptée et agir en accord avec des environnements qui évoluent.



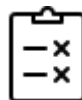
### Bénéfices

- Améliorer sa confiance en soi ;
- Poser de meilleures frontières relationnelles pour gagner en efficacité ;
- Être entendu et entendable dans une relation gagnant-gagnant ;
- Devenir acteur dans ses relations personnelles et professionnelles.



### Méthodes pédagogiques

- Des professionnels qualifiés dans l'accompagnement individuel et de groupe ;
- Dynamique collective avec effets miroirs et résonances ;
- Bienveillance et exigence stimulées à chaque étape pour souligner acquis et progrès ;
- Mises en situation lors d'ateliers.



### Appréciations de la formation

- Appréciation à chaud.



### Evaluation du stagiaire

- QCM ;
- Attestation de formation.