



Optimiser ses relations professionnelles et mieux communiquer - Niveau 2

Programme détaillé

Jour 1

Matin :

1/ Gagner en assurance et en liberté relationnelle

- Manque d'affirmation dans certaines situations relationnelles ou passage à l'action ? Pourquoi ?
- Identifier les croyances limitantes et savoir les transformer
- Mouvement corporel et posture pour affirmer la confiance en soi et l'estime de soi
- Utiliser les ancrages visuels, Auditifs et Kinesthésique : construire sa boîte à outil
- Se fixer des objectifs pour sortir de sa zone de confort et intégrer la confiance en soi.

Après-midi :

2/ Développer son intelligence émotionnelle

- Définir l'intelligence émotionnelle
- Acquérir les outils permettant de trouver un équilibre émotionnel permettant de mieux vivre les situations de stress et les réactions émotionnelles des autres ?

3/ Trouver son leadership personnel

- Test individuel pour découvrir sa forme de leadership.
- Identifier ses forces, talents et zones de croissance

- Construire son plan d'action pour affirmer son leadership
- Savoir mieux motiver et favoriser l'adhésion aux projets
- S'entraîner à la prise de parole pour exprimer avec aisance ses projets

Jour 2

Matin :

4/ Appliquer les méthodes permettant d'avoir plus d'énergie et d'efficacité

- Prendre en compte le fonctionnement de l'organisme pour favoriser son bon fonctionnement
- Les rituels permettant de maintenir un bon niveau d'énergie et d'enthousiasme
- Energie, concentration au service de votre réussite

Après-midi :

5/ Découvrir des outils faisant appel à l'intuition et à la créativité pour trouver de nouvelles solutions

- Qu'est-ce que l'intuition ? comment l'intégrer comme facteur de réussite ?
- S'entraîner à utiliser l'intuition dans la prise de décision
- Développer, oser sa créativité pour se démarquer, trouver de nouvelles ressources pour la croissance de son activité

Durée : 2 jours

Organisation : en présentiel

Prérequis : avoir suivi la formation initiale

Méthode pédagogique : active, différenciée et expérientielle

Validation des acquis : évaluation continue

Maximum de participants : 8

Tarif inter : 1 200 € HT / stagiaire

Prochaine session

11 et 18 mai 2026

Lieu : Colomiers (31770)

Session sur-mesure possible

Objectifs

- Gagner en assurance et en liberté relationnelle
- Développer son intelligence émotionnelle
- Appliquer les méthodes permettant d'avoir plus d'énergie et d'efficacité
- Faire grandir son leadership et agir en accord avec ses valeurs et priorités
- Découvrir des outils faisant appel à l'intuition et à la créativité pour trouver de nouvelles solutions