

SEARCH INSIDE YOURSELF

Étendre son leadership pour répondre à un monde qui se transforme

Une plongée profonde dans les potentiels de l'intelligence émotionnelle basée sur la pleine conscience et les neurosciences avec des applications pratiques (créée chez Google). Pour tous ceux qui cherchent à améliorer la collaboration dans leur équipe, l'esprit d'innovation, à réduire le stress, à gérer les conversations difficiles...



Durée



- 2 jours en présentiel, au château de la fontaine à Croix
- un défi de 28 jours après le programme de 2 jours
- un webinaire bilan d'une heure

Profil / Pré-requis

Tout public

Groupe de 20 à 40 personnes

Programme

- Conscience de soi
- Maîtrise de soi - Auto management
- Motivation
- Empathie
- Leadership

Méthodes pédagogiques

- Pédagogie très interactive : 1/3 de présentation et 2/3 d'exercices pratiques
- Exercices pratiques, théorie et résultats scientifiques

Tarifs



995€ HT tarif entreprise
(déjeuners inclus)

Enseignants (certifiés SIY)

Anne-Sophie DUBANTON

Polytechnicienne, MBA et ingénieur des Ponts et Chaussées, Anne-Sophie a co-fondé et dirigé AuFeminin.com.

Dat Phan ANGEVIN

Diplômé d'une licence en communication de l'Université du Texas. Formateur et fondateur des Cèdres Bleus.

Objectifs

- Développement de la conscience de soi et autorégulation
- Apprentissage de nouvelles compétences à intégrer au quotidien : pratique de pleine conscience, journalisation, techniques de conscience de soi, écoute empathique et préparation pour les conversations difficiles
- Découvertes d'outils pour communiquer avec perspicacité et attention des émotions et perspectives des autres

Dates 2021

- 21 et 22 avril 2021
- 17 et 18 juin 2021
- 7 et 8 octobre 2021