

## ***DEVELOPPER SON IMPACT PERSONNEL***

***Gagner en efficacité personnelle – Prendre des décisions et passer à l’action***

<b>Public concerné</b>	Tout public
<b>Prérequis, modalités et délai d'accès</b>	<p>Pas de prérequis nécessaires</p> <p>Prérequis techniques : ordinateur, cam et internet</p> <p>Accessible aux personnes en situation de handicap : Nous consulter</p>
<b>Présentation générale</b>	<p>Il y a des périodes dans sa vie où on doute, où on peut se sentir perdu, ne pas savoir par quel bout commencer, avoir des difficultés à voir clair sur une situation, sur les étapes à suivre pour mener un projet, à avoir des difficultés à prendre des décisions et/ou passer à l’action, voire se sentir figés.</p> <p>Contrairement à ce que l’on pourrait penser, gagner en efficacité commence par son propre équilibre personnel. En effet, pour avoir de la clarté sur certaines situations, sur des problématiques particulières et professionnelles, pour oser agir et passer à l’action concrètement (et pas seulement mentalement), il est indispensable de prendre soin de soi.</p> <p>Au travers une bonne hygiène de vie bien entendu, mais pas seulement. Respecter ses limites, se connaître soi, identifier ses rythmes, oser s’affirmer, se positionner, développer votre vision sont autant de clés qui vous permettront de gagner en clarté mentale, d’être sereins, confiants et de passer à l’action – quelle que soit votre situation.</p> <p>Une formation sous la forme d’un atelier interactif :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- des exercices concrets et ludiques</li> <li>- des mises en situation pratiques et personnalisées</li> <li>- des visualisations mentales et méditations actives pour aiguïser votre intuition et développer votre puissance intérieure</li> <li>- la transmission de notions clés essentielles à votre développement personnel</li> </ul> <p>Que vous ayez besoin d’être plus productif dans votre vie personnelle et professionnelle, de gagner en clarté et d’avoir des réponses claires à des questions que vous vous posez, de répondre à une problématique spécifique ou simplement de mieux vivre, en étant sereins et dans une belle énergie positive, cette formation vous aidera à avancer l’esprit léger, à tous les niveaux de votre vie.</p>

<p><b>Objectifs</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pédagogiques :</b></li> <li>- Devenir plus productif dans votre vie personnelle et professionnelle</li> <li>- Avoir plus d'impact et de clarté</li> <li>- Gagner en clarté mentale, trouver des réponses claires aux questions et problématiques que vous pouvez rencontrer</li> <li>- Prendre des décisions et passer à l'action</li> <li>- Mieux vivre au quotidien : être serein et confiant, rempli d'une belle énergie positive pour avancer l'esprit léger, à tous les niveaux de votre vie</li> </ul>
<p><b>Contenu de la formation</b></p>	<p><b>Programme détaillé :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Module 1 : Gagner en efficacité personnelle</b> <span style="float: right;"><b>3,5 heures</b></span> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Prendre soin de soi</li> <li>○ Connaitre ses limites</li> <li>○ Harmoniser son rapport au temps</li> <li>○ Respecter ses besoins et son rythme</li> <li>○ Équilibrer vie professionnelle et vie personnelle</li> <li>○ Gagner en énergie et en efficacité</li> </ul> </li> <li>• <b>Séance hypnose guidée</b>  <b>« gagner en efficacité et apaiser le mental » en e-formation</b> <span style="float: right;"><b>01 heure</b></span>            Une séance audio d'hypnose guidée, à écouter sous format audio quand vous le souhaitez, sereinement chez vous, afin d'apaiser votre mental, stopper les pensées négatives, la procrastination et l'autosabotage.         </li> <li>• <b>Module 2 : Prendre des décisions et passer à l'action</b> <span style="float: right;"><b>3,5 heures</b></span> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Définir sa vision et faire le point sur ce qui est important</li> <li>○ Développer son engagement</li> <li>○ Dépasser la réticence à prendre des initiatives</li> <li>○ Oser faire des choix</li> <li>○ Se sentir confiant dans ses décisions</li> <li>○ Passer concrètement à l'action</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>Modalités pédagogiques et techniques</b></p>	<p><b>Moyens pédagogiques :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apports théoriques en alternance avec des études de cas, applications pratiques, exercices personnels, capitalisation de l'expérience professionnelle</li> <li>• Mises en situation personnalisée</li> <li>• Tests personnels</li> <li>• Exercices de méditation active / Visualisation mentale / hypnose guidée en groupe</li> </ul> <p><b>Moyens techniques et organisationnels :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Active et participative</li> <li>• A distance en Visioconférence sur zoom (7h)</li> <li>• A distance en e-formation (1h)</li> </ul>

<p><b>Compétences / Capacités professionnelles visées</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Développer / renforcer de nouvelles pratiques et habitudes efficaces</li> <li>• Être organisé dans sa vie personnelle et professionnelle</li> <li>• Gérer son temps avec plus d'efficacité</li> <li>• Augmenter son impact personnel, pour soi et par rapport aux autres</li> <li>• Développer la confiance en soi et en ses choix</li> <li>• Développer sa clairvoyance et son intuition</li> <li>• Concrétiser ses pensées par des actions</li> </ul>
<p><b>Durée</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 8 heures : 2 sessions de 3h30 en Visio et 1 heure en e-formation <i>Soit, 7 heures en distanciel synchrone + 1 heure en distanciel asynchrone</i></li> </ul>
<p><b>Dates</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeudi 22/06 de 9h à 12h30</li> <li>• Jeudi 29/06 de 9h à 12h30</li> <li>• 1 heure de e-formation à faire entre les 2 sessions de formation</li> </ul>
<p><b>Lieu(x)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A distance en Visio</li> </ul>
<p><b>Coût par participant</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 265,00 € HT (exonération de TVA)</li> </ul>
<p><b>Contact</b></p>	<p>Amélie MONTOUSSE Tél : 07 88 97 84 66 Email : <a href="mailto:contact@ifam-conseils.com">contact@ifam-conseils.com</a></p>
<p><b>Formatrice</b></p>	<p>Virginie, formatrice, coach de vie, hypnothérapeute, experte en développement personnel, confiance en soi, estime de soi &amp; puissance intérieure.</p> <p>Ancienne cadre supérieure en management dans de grandes entreprises internationales pendant 13 ans, je suis reconvertie dans la formation, le coaching &amp; à l'hypnose humaniste, avec joie et passion.</p> <p>L'humain est au cœur de mes accompagnements : ils mêlent praticité &amp; technique, tout autant que conscience de soi &amp; développement personnel.</p> <p>Avec sensibilité, énergie et bienveillance, je suis engagée à vous accompagner dans votre transformation intérieure et dans votre bien-être à tous les niveaux de votre vie.</p>
<p><b>Suivi de l'action</b></p>	<p>Bilan formateur, émargement par les stagiaires et le formateur, attestation d'assiduité</p>
<p><b>Evaluation de l'action</b></p>	<p>Evaluation de l'action (<i>satisfaction des participants</i>) :</p> <p>Evaluation de la prestation de formation « <b>à chaud</b> »</p> <p>Evaluation des acquis au regard des objectifs attendus « <b>à froid</b> »</p> <p>Auto évaluation des participants sur les objectifs atteints, le cas échéant</p> <p>Evaluation de satisfaction du formateur (bilan formation)</p>

Accès sur notre site internet [www.ifam-conseils.com](http://www.ifam-conseils.com) ou à la demande :

- Le règlement intérieur
- CGV
- Le livret d'accueil
- La politique de confidentialité