

Effacité Professionnelle

Le saviez-vous ?

La PNL est constituée d'un ensemble de techniques puissantes pour modifier son comportement ou influencer celui des autres, et une philosophie pratique pour guider leur utilisation. Elle est basée notamment sur les principes suivants.

- 1 Savoir quels sont les résultats que vous voulez atteindre.
- 2 Avoir suffisamment d'acuité sensorielle (acuité signifie compréhension claire) pour savoir si vous vous déplacez vers ou loin de vos résultats.
- 3 Avoir une flexibilité du comportement suffisante de sorte que vous puissiez changer votre comportement jusqu'à ce que vous obteniez votre résultat.

Extrait changer de vie par l'action.com

Public

Artisans
Commerçants
Professions libérales

Date

Lundi 27 mars
1 journée
de 9h00 à 17h00

Lieu

OGA Atlantic
57 Acti-Nord Beaupuy 3
La Gîte
Mouilleron-Le-Captif

Conditions

Prix : 48 € TTC
Déjeuner compris

Animation

Sylvie Retailleau
Coach de vie

Changer ses attitudes pour booster son business

Objectif

Vous avez tendance à vous éparpiller, vous donnez beaucoup de votre temps avec peu de résultats, vous éprouvez de la difficulté à concilier vie professionnelle et vie privée, vous vous heurtez constamment aux mêmes obstacles qu'ils soient relationnels ou financiers.

- Apprendre à détecter les principaux freins qui empêchent d'avoir une activité équilibrée et sereine.



Programme

- Avoir une vision claire de sa situation.
- Détecter les croyances au sujet de l'argent et du travail qui empêchent de réussir et d'être pleinement épanoui dans son activité.
- Adopter de nouvelles habitudes gagnantes au quotidien.
- Augmenter ses résultats avec le minimum d'efforts.

L'atelier alterne échanges, mises en situations, guidages individuels et collectifs, travail en sous-groupes dans la bienveillance et le respect du rythme de chacun.

Mieux gérer le stress au travail

En situation de stress prolongé, les conséquences peuvent être les suivantes :

- Des syndromes métaboliques : hypertension, obésité abdominale, cholestérol...
- Des maladies cardio-vasculaires.
- Des TMS (Troubles Musculo-Squelettiques).
- La dépression et l'anxiété. A cela s'ajoute le risque d'accident du travail, de trajets et l'aggravation de troubles hormonaux, de la fertilité et des pathologies de la grossesse.