

DYNAMISEZ VOS RESSOURCES

Partez à la découverte de vos ressources pour amplifier vos capacités, dynamiser votre vitalité, retrouver l'envie d'entreprendre dans la confiance et le calme avec les autres, et ce, avec une estime de soi plus juste.

Les objectifs

- Reconnaître les ressources dans toutes leurs ampleurs.
- Retrouver un regard positif pour les dynamiser.
- Restaurer la confiance en soi pour entreprendre avec les autres.
- Apporter calme, bien-être et vitalité à son entourage.

Les acquis

- Savoir déceler en soi les tensions et les pensées négatives.
- Se calmer et réfléchir avant d'agir.
- Acquérir des capacités nouvelles comme un regard positif.
- Adopter une attitude de bienveillance.
- S'engager à pratiquer des exercices simples pour vivre le stress comme un révélateur de possibles pour soi.

Pour qui ?

Pour toute personne du personnel soignant, administratif, profession libérale de la Santé.

- Si vous avez une vision pessimiste.
- Si vous êtes fatigué, nerveux, stressé, démotivé.
- Si vous n'avez pas confiance en vous.
- Si dormir est un problème pour vous.
- Si vous êtes trop émotif.
- Si vous avez l'impression de vous saboter, de ne pas donner le meilleur de vous-mêmes.

Découvrir la vie en soi et les sentiments de bien-être

- Apprendre à se libérer des tensions, des pressions.
- Apprendre à se détendre et ressentir les sensations agréables.
- Retrouver en soi les sentiments de bien-être, confiance, calme.
- Restaurer l'harmonie entre ses pensées, ses émotions, son corps.

Dynamiser ses ressources

- Découvrir et prendre conscience de ses capacités et ressources.
- Développer ses capacités d'attention et concentration.
- Reconnaître ses ressources dans tous les actes.
- Apprendre à les activer, les stimuler, les mobiliser et créer une dynamique positive et constructive pour entreprendre.

LE PROGRAMME

Agir par la motivation

- Apprendre à agir motivé.
- Prendre du recul pour voir les situations difficiles autrement.
- Voir les situations en portant son attention sur ses capacités et ressources.
- Découvrir sa propre motivation pour agir.
- Mieux connaître ses possibles.

Améliorer sa qualité de vie

- Avoir un sommeil récupérateur.
- Se préparer pour se nourrir sainement.
- Développer sa capacité à vivre les moments simples de la vie comme des moments de bonheur.
- Développer sa vitalité pour augmenter son niveau d'énergie.

DYNAMISEZ VOS RESSOURCES

SESSIONS DE FORMATION

Cette formation se déroule sur 5 jours, soit 40 heures de formation, et se décompose en 2 modules de 2 jours ½ chacun, soit 20 heures par module.

Premier module

Du 29 mars 2012 à 9h30 au 31 mars 2012 à 13h



Deuxième module

Du 12 avril 2012 à 9h30 au 14 avril 2012 à 13h

*Le coût est de 1 000 € net/module, soit un coût total de 2 000 € net pour l'ensemble de cette formation
(Repas compris, hébergement possible non compris, nous contacter)*

DEMANDE D'INSCRIPTION

*Pour toute demande d'inscription, merci d'imprimer cette page et de la renvoyer complétée à info@vitalite-formation.com.
Nous vous recontactons dans les plus brefs délais.*

Nom :

Adresse postale :

Prénom :

N° Tél. :

E-mail :