



– Formation n° 3 –

Se reconnecter à ses valeurs pour construire sa confiance en soi

Exemple de formation réalisée en entreprise

PROGRAMME

Formation d'une journée

01

Comprendre la notion de valeur

- ✓ Définition et réflexion sur la notion de « valeur »
- ✓ Utilisation d'un outil de PNL pour situer le rôle de nos émotions

02

Trouver ses valeurs fondamentales

- ✓ Trouver ses valeurs fondamentales
- ✓ Les définir individuellement
- ✓ Les hiérarchiser pour trouver nos valeurs les plus importantes

03

Mettre ses valeurs en action

- ✓ Construire sa confiance en soi, pas à pas
- ✓ Mise en place d'une stratégie pour réaliser ses projets

BOÎTE À OUTILS

Programmation Neuro Linguistique
Analyse Transactionnelle
Ennéagramme
Hypnose Ericksonienne

