

Comprendre les racines de l'autosabotage

Référence : FCOCOM0001

Thématique : Me former au développement personnel

FORMATION CONTINUE

Objectifs

- Comprendre les origines et les mécanismes de l'auto-sabotage
- Différencier et comprendre les 4 styles d'auto-sabotage
- Identifier les signes d'un auto-sabotage
- Maîtriser les différentes techniques et outils de libération de l'auto-sabotage

Programme

- Module 1 : comprendre les origines et les mécanismes d'un auto-sabotage
- Module 2 : les mécanismes de l'auto-sabotage
- Module 3 : 4 types d'auto-saboteurs
- Module 4 : protocole de libération des auto-sabotages pour devenir plus authentique et sincère dans sa communication

Prérequis

Aucun prérequis nécessaire

Méthodes mobilisées

- Méthode : des séances d'hypnose pour amorcer la libération au niveau émotionnel. Des exercices, de visualisation, d'auto-suggestion que vous serez capable de reproduire facilement chez vous pour renforcer le travail effectué durant le stage
- Moyens : salle de formation équipée de tables individuelles - 1 salle informatique équipée de 12 postes informatiques, avec accès internet

Modalité d'évaluation

Evaluation
des acquis de la formation par le formateur

Durée

1,5 jour (10,5 h)

Modalités et délais d'accès

Sur inscription

Tarif public

239 € / jour nets de taxe avec prise en charge totale ou partielle possible selon les conditions de l'organisme de financement de la formation professionnelle

Tarif artisan

(inscrit au RM)

59 € / jour nets de taxe sous réserve des conditions de prise en charge des organismes financeurs

Mention

Formation accessible et adaptée aux personnes en situation de handicap

Chambre de Métiers et de l'Artisanat des Pays de la Loire

Siret : 130 020 688 00011

Code APE : 9411Z

Numéro de déclaration d'activité : 52 44 07494 44

Délivré par:

- Angers (CMA49 accueil) : 5, rue Darwin - CS 80806 - 49008 ANGERS CEDEX 01

Prochaine session en cours de programmation. Vous pouvez dès à présent nous faire part de votre intérêt en cliquant sur "Être rappelé pour en savoir plus" depuis la page descriptive de l'offre sur votre plateforme.

Tarifs:

- ARTISAN (INSCRIT AU RM) - contact
- DEMANDEUR D'EMPLOI - contact