

## **DEFINIR ET ATTEINDRE UN OBJECTIF**

### **Présentation:**

Cette formation s'adresse à toute personne souhaitant apprendre à mettre en place une stratégie pour atteindre un objectif, que ce soit un événement, un examen, une compétition sportive, un changement de vie, un projet spécifique. Vous apprenez comment mobiliser votre potentiel dans un contexte défini, afin d'avoir 100% de chances d'atteindre l'objectif. La Programmation Neuro-Linguistique (PNL) fournit des outils performants et faciles à mettre en oeuvre.

**durée:** 1 jour

### **Public concerné:**

Tout public, adolescents, adultes.

Tous les professionnels intervenant dans les domaines de la communication, de l'éducation, de la relation d'aide, de la santé, des ressources humaines, du management.

Toutes les personnes motivées pour accroître leurs compétences et leurs ressources dans leur quotidien

### **Objectifs**

- définir un objectif selon 5 critères
- identifier les obstacles et les ressources
- mettre en place un plan d'action personnalisé
- identifier les indicateurs de succès tout au long du parcours

### **Contenu pédagogique**

- les étapes de formulation d'un objectif, but, finalité
- état présent, état désiré, vérification écologique
- interactions émotions - comportements
- stratégie d'objectif, planification des étapes
- sophrologie: exercices de visualisation.

### **Bonus**

Au cours de la formation, vous apprendrez en complément des techniques de sophro-relaxation énergétiques adaptées au besoin du groupe, utilisables quotidiennement pour vous ressourcer et vous détendre.

### **Points forts:**

- pédagogie active: travail en petits groupes pour favoriser la qualité des échanges
- équilibre entre enseignement théorique et exercices pratiques ( 40 % - 60%)
- adaptation aux demandes du groupe
- accompagnement individuel pendant et après la formation
- support pédagogique remis à chaque participant
- ambiance conviviale, groupe limité à 12 participants

### **Tarif:**

150 € HT pour les professionnels

groupe limité à 12 participants

financement: paiement en plusieurs fois possible, éligible au DIF



Hélène HOLTZSCHERER  
12 rue du FOUR  
34210 SIRAN  
Tél: 06 78 56 95 45  
helene@coachrelax.fr  
[www.coachrelax.fr](http://www.coachrelax.fr)

## DEMANDE DE DEVIS

Votre Entreprise .....

Adresse .....

Code Postal ..... Ville.....

Téléphone.....

Site internet.....

Personne à contacter.....

Téléphone direct .....

Email.....

Nous souhaiterions une offre de votre part pour les formations suivantes:

<b>Intitulé de la Formation</b>	<b>Nombre de personnes</b>	<b>Durée</b>
Comprendre son stress pour gagner en sérénité		2 jours
Outils PNL pour		3 ou 4 jours
Définir et atteindre un objectif		1 jour
Confiance et Affirmation de soi		2 jours
Accompagnement individuel		personnalisé
Séances de groupe		

Autre demande:

Date et Signature