

# Développement personnel



## PRÉQUIS

Aucun



## DURÉE

De 1 à 3 jours



5/5

100% des personnes formées recommandent ces sessions



## PUBLIC

Toute personne souhaitant travailler sur soi



## ACCESSIBILITÉ

Nous adaptons nos services à chacun avec soin



## ETAPES

Essentiel / Avancé / Expert

## OBJECTIFS

- Oser passer à l'action avec assurance
- Utiliser ses états émotionnels comme leviers d'action
- S'inspirer des stratégies gagnantes des sportifs de haut niveau pour construire son propre succès professionnel
- Comprendre les mécanismes de l'hypersensibilité et les valoriser
- Cultiver un équilibre intérieur durable en reconnectant avec son essence véritable
- Apprendre à rebondir face aux échecs

## 6 voies de transformation durable

- 1 Renforcez votre confiance pour libérer tout votre potentiel
- 2 Apprivoiser ses émotions pour transformer le stress en énergie constructive
- 3 Mental de gagnant : les stratégies des champions au service des leaders de demain
- 4 Mieux vivre son hypersensibilité : de la vulnérabilité perçue à la force intérieure
- 5 Connaissance de soi, essence et personnalité : construire une posture alignée
- 6 Surmonter les obstacles : les clés de la résilience face à l'échec

## MODALITÉS



### SUIVI DES ÉVALUATIONS

Evaluation à chaud et à froid  
Evaluation des compétences  
Attestation



### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Mises en situation  
Echanges d'expériences  
Apports pratiques et théoriques  
Présentiel  
Support de formation



### FORMAT, LIEU

### Coaching Formation Conférence

FRANCE, BENELUX