

# Train Coaching professionnel

Actions d'acquisition, d'entretien et de perfectionnement des connaissances du dirigeant

- ✓ Travail sur la notion d'engagement  
Se mettre à juste distance. Distinguer « je dois » et « je veux »
- ✓ Travail sur la diffusion des informations  
La communication interpersonnelle suivant les types de personnalité
- ✓ Gestion des besoins  
Les lister et mettre un plan d'actions pour les assouvir
- ✓ Gagner du temps et de l'efficacité  
Poser ses limites pour équilibrer zone d'influence et zone de contrainte entre soi et autrui
- ✓ Etude des drivers  
Réviser les habitudes comportementales
- ✓ Gain de productivité  
Etude du sommeil et des temps de récupération
- ✓ Les 4 niveaux d'apprentissage  
Se situer, ainsi que son entourage et relativiser.
- ✓ Gestion du temps  
Gestion des priorités, notion d'urgence et d'importance
- ✓ Travail sur les talents et les valeurs  
Source des actions vers autrui dans les domaines de vie
- ✓ Séance de sophrologie vivantielle  
Pause pour savourer le moment présent et de la corporalité
- ✓ Echange sur le stress  
Les sources, les signes, les solutions
- ✓ Mise à distance de la pression  
Remplacer la notion d'échec (subjectif) par la notion de résultat (factuel)
- ✓ Créer de la synergie entre positif et négatif  
Reconnaissance et auto reconnaissance
- ✓ Gestion des émotions  
Echange sur les 4 grandes émotions, pour voir leur utilité en termes d'énergie et de besoin

Liste non exhaustive des outils utilisés et transmis lors de la formation :

Matrice d'Eisenhower, pyramide des besoins selon Maslow, matrice des émotions de Joël Berger, méthode APTER ou théorie du renversement, cône d'apprentissage d'Edgar Dale, sophrologie.