

FORMATION « SELF-LEADERSHIP »

Le « Self-Leadership », c'est développer sa propre capacité à gérer ses pensées, ses émotions, ses décisions, ses comportements et ses actions. C'est-à-dire parvenir à être en pleine possession de ses moyens en toute situation.

Lorsque nous en manquons, cela conduit à une perte de confiance, de contrôle, au sentiment d'être victime des situations difficiles. Ce qui sabote non seulement la performance mais aussi la confiance en soi et l'estime de soi.

Avez-vous remarqué à quel point le manque de maîtrise de soi et de connaissance de soi peut porter préjudice ?

Aimeriez-vous, développer votre « pouvoir personnel » et votre capacité à maîtriser vos émotions et vos comportements ?

Lors de cette journée de formation, vous découvrirez comment développer et solidifier votre « self-leadership » afin de mieux gérer les situations difficiles, maîtriser vos émotions et comportements en toute situation.

Une journée de formation dynamique et active avec des mises en situations pratiques pour un maximum d'efficacité et d'intégration des apprentissages.

Durant cette journée, vous allez découvrir :

- Les principes clés pour développer le « Self-Leadership ».
- Les outils essentiels pour développer une confiance en soi solide et durable dans le temps.
- Les outils essentiels pour maîtriser ses émotions et ses comportements même en situation de stress ou d'inconfort.
- Utiliser le « Self-Leadership » en situation professionnelle : développer performance et gestion du stress.
- Utiliser le « Self-Leadership » pour plus de charisme et une communication plus efficace.

■ PARTNER STRATEGY RH MONACO

7, rue de l'industrie - Le Mercator «Le talaria» 98000 Monaco

Tél.: 00 377 99 99 47 78 Port.: 06 66 62 51 22 Mail : m.giacalone@psrh.mc

N° RCI : 14S06455

www.partner-strategy-rh.com