

OBJECTIFS

Bien gérer mes frustrations

Lors d'une tâche ou d'un projet, on se retrouve très souvent face à l'attente, des incompréhensions, des déceptions. Cela peut générer une frustration grandissante, qui va à l'encontre de notre motivation pour continuer à faire des candidatures.

Lors de cet atelier nous vous proposons de modifier la manière dont vous votre frustration pour qu'elle ne vous bloque plus dans vos projets professionnels et qu'elles vous aident à les atteindre.

OUTILS

- Des clés de la Communication Non Violente Et de Programmation Neuro Linguistique
- Des exercices ciblés
- Des discussions de groupe

EN PRATIQUE

- Public : Tous
- Durée : 1 journée
- Participants : Maximum 12
- Matériel nécessaire : Papier - Stylos

PROGRAMME

Etape 1

Qu'est ce qui génère de la frustration chez moi ?

Etape 2

Quelle place donner à l'insatisfaction ?

Etape 3

Comment changer de stratégies ?



Bien gérer mes frustrations

A PROPOS

Coach PNL et consultante professionnelle, Eloïse Basille est experte en analyse rapide de situations complexes et dispose d'une solide expérience en management d'équipe et gestion de projets.

« J'accompagne les entreprises et les personnes individuellement en coaching et consulting avec plaisir et enthousiasme. Dans une atmosphère professionnelle et bienveillante, mon objectif est de développer le potentiel de chacun et du groupe. » Eloïse Basille



eloise.basille@ressource-coaching.ch

+41 78 790 55 95

www.ressource-coaching.ch

Séminaire d'entreprise