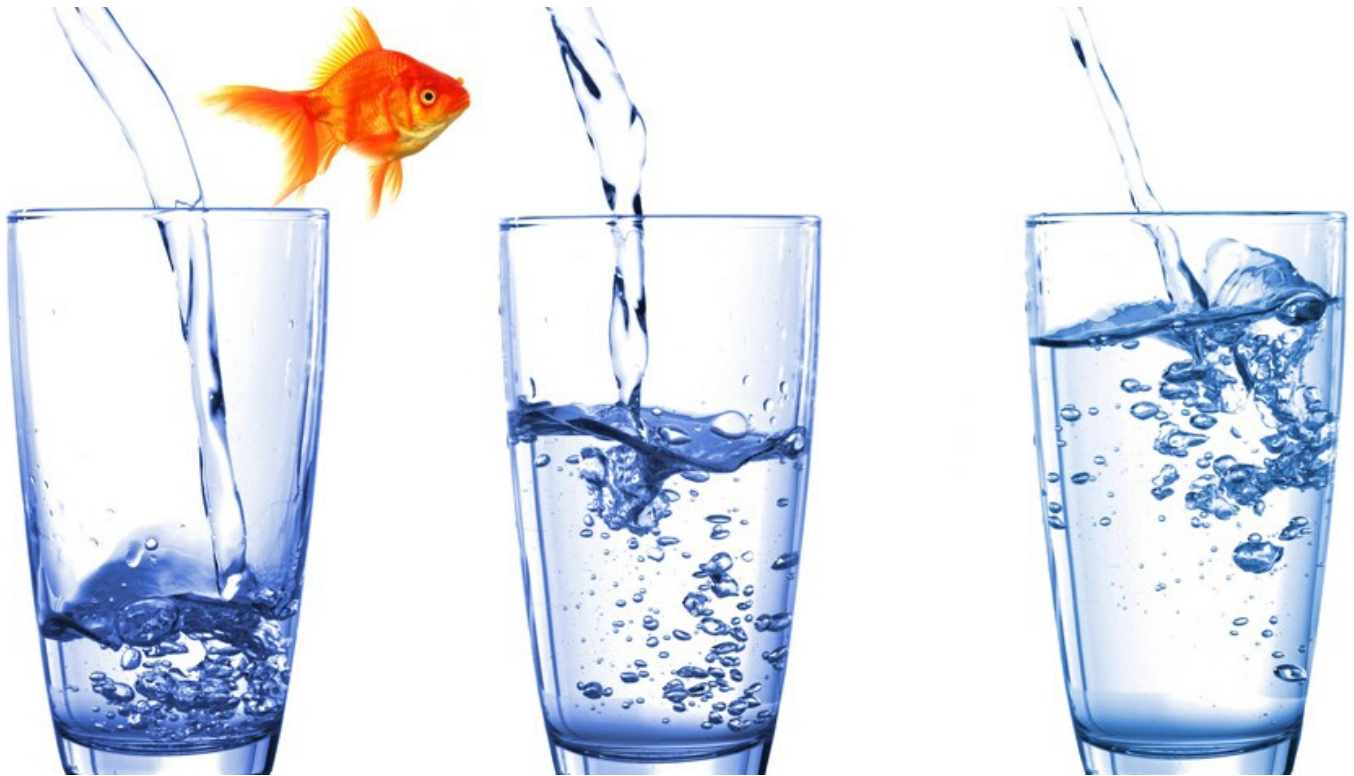




INSIGHT COACHING
COACHING, FORMATION ET CONSULTING

LA MÉTHODE OSER.IC

Le déclic à toute action



5 RAISONS POUR PARTICIPER À CET ATELIER

- Aborder la vie avec enthousiasme
- Repousser vos limites
- Développer votre autonomie
- Traverser les changements avec sérénité
- Augmenter vos chances de succès

Atelier de 2 jours

L'atelier OSER.IC

propose aux participants une méthode novatrice de self Coaching qui s'inspire de plusieurs approches de développement personnel et des plus récentes découvertes en psychologie positive et en neurosciences.

Cet atelier s'adresse

à toute personne désireuse de booster sa confiance en soi et renforcer son estime de soi, pour oser prendre sa vie en main, oser un projet, oser s'affirmer, oser entreprendre, oser être la personne qu'elle souhaite être.

Finalité de l'atelier

La méthode OSER.IC est une boîte à outils pour observer, comprendre, activer et soutenir une saine confiance en soi.

Programme

SESSION #1 : Se fixer des Objectifs appropriés

- Qu'est-ce que la confiance en soi ?
- Comment l'évaluer?
- Comment passer à l'action?

SESSION #2 : Aller aux Sources de son propre élan

- Apprivoiser ses peurs
- Comprendre et honorer ses besoins
- Identifier et transformer ses croyances limitantes
- Rehausser son estime de soi

SESSION #3 : Entretenir son Energie

- Les 4 dimensions de l'énergie
- Cultiver des émotions favorables
- Accepter l'échec sans se dévaloriser
- La relaxation

SESSION #4 : Se connecter à ses Ressources

- Explorer ses forces et ses limites
- Repérer ses talents
- Ancrer un état de flow

Méthodologie

- Exposés théoriques
- Exercices pratiques basés sur des situations concrètes auxquelles les participants sont confrontés dans leur vie personnelle ou professionnelle.

Les exercices sollicitent à la fois l'intellect, l'imagination, les émotions, et le corps.

Animé par Dr Sanaa MIKOU

Directrice du cabinet INSIGHT COACHING, Sanaâ est formatrice et coach professionnelle certifiée spécialisée en Coaching de Carrière et de Leadership. Docteur en physique quantique, elle a dirigé pendant plus de 20 ans une entreprise privée. Aujourd'hui directrice de publication du webzine www.coachingnews.ma dédié à l'univers du coaching.

Sanâa a complété son diplôme « Master Expert Coach » de l'Ecole Hassania des Travaux Publics par des certifications multiples: Coaching Orienté Solution, Analyse Transactionnelle, Hypnose Humaniste, post maître en Programmation Neurolinguistique par le Centre Québécois de PNL et Approche Systémique.

Elle s'intéresse à l'humain de façon holistique, dans ses dimensions physique, mentale, émotionnelle, familiale, sociale, culturelle et spirituelle.



Durée :

Cette formation est organisée en 4 Sessions réparties en 2 journées