



OPTIMISER SA COMMUNICATION

Avec les Arts Ancestraux du Tao et la PNL

€ Frais de participation

Prix par participant pour 1 jour :
130€

GROUPE

De 1 à 20 personnes

TÉLÉCHARGER

Téléchargez le programme
détaillé
de l'atelier.

DESCRIPTION

Cet atelier permet d'acquérir toutes les connaissances et outils utiles, directement applicable dans le quotidien personnel et professionnel. Il aide à réaliser les projets et objectifs personnels et professionnels. Il améliore sa communication et son rapport aux autres et permet de gagner en énergie et en vitalité.

OBJECTIFS

- Comprendre les fondamentaux de la communication
- Développer des relations basées sur la confiance
- Identifier le rôle des émotions pour mieux gérer les situations de stress
- Gérer les tensions internes et externes
- Comprendre les mécanismes de la motivation
- Savoir se motiver
- Clarifier un objectif et le rendre réalisable.
- Adopter la bonne posture

PUBLIC CONCERNÉ

Tout public

PRÉREQUIS

Aucun

PROCHAINS ATELIERS

Lieu : Occitanie

Dates :

LE PLUS DE L'ATELIER

Apports théoriques, exercices pratiques tirés de la PNL et de la sagesse des arts martiaux et des arts énergétiques.

L'intervenant dispose d'une longue expérience de PNListe, de coach, de pratiquant et d'enseignant d'arts martiaux et d'arts énergétiques

DURÉE

1 à 2 jours

PROGRAMME

Qu'est-ce que la PNL ?

Les principes de base de la PNL

Communiquer avec aisance et efficacité

Se fixer des objectifs

Gérer les tensions

Valeurs, croyances et motivations

Sensibilisation à la culture des arts énergétiques

MÉTHODES

Alternance entre théorie et pratique Échanges et interactions à partir du vécu des participants.