



ATELIERS DÉFINIR & VALIDER SON OBJECTIF

Les changements de carrières entre 35 et 45 ans sont peu évidents, surtout lorsque l'on est « jeune retraité ». Nous vous proposons 1 ou 2 ateliers d'environ 3 heures chacun et utilisant les outils de la PNL. Ce qui vous permettra de :

- gérer votre motivation à la mise en oeuvre de votre projet
- réajuster vos choix, envisager d'autres options, ...
- gérer les critiques
- ...

1/ DÉFINIR SON OBJECTIF

- Stratégie d'objectif
- Objectifs, buts et finalités
- Questionnement de clarification
- Etat présent et état désiré
- Importance de l'environnement et écologie du changement
- Exercice d'entraînement pour questionner l'état désiré

2/ VALEURS, CROYANCES, AUTO-MOTIVATION

- Importance des valeurs dans une stratégie d'objectif professionnel
- Questionnement spécifique des valeurs personnelles
- La hiérarchisation des valeurs selon les contextes
- Gestion mentale de la motivation en utilisant des représentations constructives
- Exercice pratique d'auto-motivation

