

Pour vous inscrire :
Catherine.durand@forrest-coaching.fr
06 78 62 68 43 – 04 11 75 66 01
<http://www.forrest-coaching.fr>



Coach – Consultante – Formatrice
N° SIRET : 38000465500029

Formation « ATTEINDRE SES OBJECTIFS »

En étant le héros de ses choix

| | |
|--------------------------------|---|
| Durée | 2 jours soit 14 heures |
| Formation destinée | A toute personne ayant un projet professionnel ou personnel |
| Objectifs | Définir, préciser, contextualiser son objectif et vérifier sa faisabilité. Intégrer les différentes phases de l'atteinte de son objectif. Réaliser et mettre en place sa stratégie personnelle pour l'atteinte de son objectif |
| Pré-requis | Aucun |
| Lieu | Montpellier |
| Le plus de la formation | Cette formation s'appuie sur des méthodes de pédagogie active en alternant théorie et exercices pratiques. Au-delà de l'apport théorique, ces exercices « vivants et à vivre » font partie intégrante de la formation car ils permettent la compréhension en interne du désir profond qui anime tout projet, et la résolution des freins qui empêchaient jusqu'à maintenant la réalisation de son objectif. |
| Tarif | 280€ pour la session de deux jours (hors entreprise) |

Accueil – Introduction et présentation de la formation et de ses objectifs

Définition d'un objectif :

- La responsabilité de soi par rapport à son objectif
- Formuler son objectif positivement
- Préciser et contextualiser son objectif
- Test sur la vérifiabilité de son objectif
- Les conséquences indirectes et directes à l'atteinte de son objectif

Les différentes phases de l'atteinte de l'objectif :

- **Le point de décision :**
 - Le seuil à franchir
 - Les freins à l'action
 - Les motivations à l'action
 - Les ressources pour l'action
- **La transition :**
 - Les phénomènes qui agissent
 - Le challenge
 - Qu'est ce que cette transition demande ?
- **L'atteinte de l'objectif :**
 - Identification du chemin parcouru
 - Intégration des ressources découvertes
 - Evaluation des éléments qui restent encore à modifier

Stratégie pour l'atteinte de l'objectif :

- Objectif à long terme
- Objectif à moyen terme
- Objectif à court terme
- Création et mise en place de sa stratégie personnelle

Partages et clôture