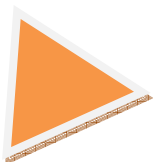




Meras-Network est certifié ICPF & PSI (qualification figurant sur la liste CNEFOP) et enregistré au Datadock.



## Programme « Développer et optimiser ses capacités personnelles »

**3 jours – 21 heures**

*Inter et Pack Intra – 8 participants maximum*

### POUR QUI ?

Tout public

### PRE REQUIS : aucun

### NOS +

A l'issue de cette formation, chaque participant aura une connaissance plus accrue de lui-même, pourra prendre pleinement possession de son potentiel et sera en capacité de mettre en pratique les techniques enseignées

Il pourra, s'il le souhaite, continuer à travailler de façon autonome sur le développement et l'appropriation de ses différentes capacités : créativité, confiance en soi, facilité d'apprentissage, amélioration de la mémoire, plus grande concentration, meilleure réflexion

### > OBJECTIF :

- Détente musculaire et nerveuse des collaborateurs
- Amélioration des relations interpersonnelles
- Augmentation des motivations, de l'adaptabilité, de la capacité de concentration
- Autonomies des collaborateurs dans la gestion de stress
- Diminution de l'absentéisme

### > PROGRAMME

#### ■ Principe d'actions positives

- Se libérer du négatif : émotions, pensées et tensions parasites
- Dynamiser et intégrer son positif pour révéler pleinement son optimisme
- Stimuler son tonus vital

#### ■ Principe de réalité objective

- Savoir prendre de la distance
- Se projeter dans une situation future tout en restant positif
- Stimuler un projet
- Travailler la dynamique de groupe

#### ■ Principe de l'adaptabilité

- Accroître ses capacités d'adaptation face aux situations stressantes
- Reconnaître ses valeurs qui renforcent le sentiment d'exister, pour avoir confiance en soi
- Optimiser son potentiel mental en développant sa concentration et sa créativité

> **VALIDATION DE LA FORMATION** : Remise d'une attestation de formation

> **MATERIEL PEDAGOGIQUE** : alternance de théorie & de mise en pratique intensive (*vidéo-projection, mises en situation pratiques – Qi Gong- Sophrologie, Yoga*)

> **ANIMATEURS** : Experts en communication, développement personnel / Formateur Thérapeute Sophrologue