REVAL
consulting & training

DURÉE
1 jour

FORMATION

ALLÉGER SA CHARGE MENTALE AU FÉMININ

OBJECTIFS

- Apprendre à avoir un regard à 360° pour organiser sa vie sans se perdre
- Savoir prendre en considération son quotidien et les leviers de changement possibles
- Comprendre l'importance de l'assertivité et sa mise en pratique au quotidien

PUBLIC

Tout public

PROGRAMME

La charge mentale - Prendre soin de soi et de son capital énergie

- Worklife Balance (travaux de Frederic Hudson) comprendre les domaines de vie et ce qui permet leur épanouissement
- La charge mentale c'est quoi ? Lien entre activités et énergie
- Du stress au burn out, les indicateurs clés. A quoi faire attention ?
- Séance de MindFulness pour apprendre à prendre du recul.

La gestion des émotions - Les apprivoiser

- Que feriez-vous si vous n'aviez pas peur ?
- Une émotion c'est quoi ? quelle utilité ?
- Des pistes pour les réguler (Néocortex, cohérence cardiaque)

L'assertivité au féminin - Lever le syndrome de l'imposteur

- Cultiver son assertivité. Connaitre les comportements assertifs.
- Comment développer son assertivité : les clés pour oser / s'affirmer
- L'assertivité dans le cadre professionnel (adaptation et flexibilité)
- Assumer d'être une femme (posture, habillement…)
- Soigner son image de marque
- Se fixer des objectifs

OUTILS PÉDAGOGIQUES

- Exposés / Échanges
- Cas pratiques / Analyse de situations professionnelles vécues
- Mises en situation et jeux de rôles

REVAL Consulting & Training
www.reval.lu
Tél. : (352) 53 20 72 1
E-mail : reval@reval.lu