



Transform'Essence
Accompagnement au changement

Mon expérience au service des organisations et des individus :

- Bilan de compétences
- Exploration de soi
- Formations

"Vous avez le choix de transformer vos difficultés en réussites."

SESSION DE FORMATION :

Présentiel

PUBLIC :

Créateurs d'entreprise,
ou toutes personnes en quête
d'évolution.

PREREQUIS :

Aucun

MOYENS PEDAGOGIQUES :

Support visuel, apport
théorique,
questionnaires, carte mentale

INTERVENANT :

Virginie GALMICHE

MODALITES D'EVALUATION :

QCM - Tour de table

MODALITES DE SANCTION :

Attestation de fin de formation

MODALITES ET DELAI D'ACCES :



une demi-journée (4h)



sur devis



à définir



à définir



inscription par mail :
virginie@transformessence.fr
délai d'accès : 14 jours avant
la date de formation minimum
et selon disponibilité



de 4 à 12 personnes

Un aménagement de la formation peut être envisagé
pour les personnes en situation de handicap.



réfèrent handicap :
virginie@transformessence.fr

LA PUISSANCE DES OBJECTIFS

Du rêve à l'action – Transformer une vision long terme en objectifs concrets et motivants.

Vivre une prise de conscience forte sur l'importance de se fixer des objectifs, et repartir avec un objectif clair, vivant et motivant, personnel et/ou professionnel.

OBJETIFS DE LA FORMATION :

- * Définir des objectifs clairs et motivants, alignés sur le "Pourquoi"
- * Appliquer différentes méthodes pour structurer ses objectifs
- * Identifier les priorités à partir de ces objectifs
- * Planifier leur mise en œuvre concrète dans le temps

PROGRAMME DE LA FORMATION :

Définir des objectifs :

Comprendre l'importance des objectifs et définir sa destination à long terme.

Pourquoi un objectif puissant commence par un "Pourquoi"

Où est-ce que je vais si je ne choisis rien ?

Exercice introspectif, écriture libre.

Structurer ses objectifs :

Présentation de différentes méthodes :

SMART(E), GROW, WOOP

Savoir découper son objectifs en "petits pas"

Faire vivre ses objectifs et les savoir mesurer

Pouvoir ajuster ses objectifs

Identifier les priorités :

utiliser la matrice d'Eisenhower pour distinguer l'urgent/l'important VS énergie/impact.

Identifier les 3 actions clés pour démarrer (Priorités 80/20)

Savoir dire NON.

Planifier dans le temps :

planification réaliste dans son emploi du temps

Découverte de la méthode de COVEY.

Se créer de nouvelles habitudes

Connaître son axe.

Calendrier fusionné à sa Mind Map.



NOMBRE DE STAGIAIRE

10



TAUX DE SATISFACTION*

97%



TAUX DE REUSSITE

100%

*Le taux de satisfaction est calculé sur les participants ayant répondu à notre enquête de satisfaction l'année précédente