

# DEPASSEMENT DE SOI

## Repousser les limites de votre confiance !

par Julien Soive

### FORMATEUR/TRICE

Julien Soive a passé 4 ans dans la formation vente puis au management chez Dell (resp formation), création de pme à Madrid (3 ans), 10 ans dans la formation, facilitation et coaching.

### OBJECTIFS, BENEFICES

- Modéliser son comportement pour conscientiser et reproduire ses talents
- Questionner pour évaluer un besoin
- Diagnostiquer son équilibre pro et perso et définir son objectif
- Analyser et comprendre son mode de fonctionnement limitant et identifier sa croyance ressource
- Définir des objectifs professionnels et individuels alignés et stimulants
- Evaluer et décrire l'impact de son changement sur ses relations pro et perso
- Synthétiser ses réflexions et actions avec l'outil mind map

### CONTENU, PROGRAMME

#### Jour 1 : matinée « Modélisation de vos succès »

Ligne de vie avec les événements fondateurs que vous avez vécus et traversés

Activité physique à fort impact émotionnel pour vivre et conscientiser son mode de fonctionnement dans le lâcher prise et la confiance

Identification de ses talents et ressources internes et externes

Travail introspectif individuel et partage en binôme avec questionnaire type coaching

#### Jour 1 - Après-midi « Diagnostic et décision »

Roue de la vie pour évaluer ses segments de vie et identifier son envie d'évolution

Travail introspectif individuel et partage en binôme avec questionnaire type coaching

Identification de ses comportements limitants et définition de son mantra

Activité physique à fort impact émotionnel pour transformer sa croyance limitante

#### Jour 2 - Matinée « Ressources et engagements »

Activité ludique autour de la communication inter personnelle

Identification des obstacles et ressources

Mind map sur l'impact de mes actions sur mon entourage pro et perso

Travail introspectif individuel et partage en binôme avec questionnaire type coaching

Activité physique à fort impact émotionnel pour diriger son énergie et son engagement

#### Jour 2 - Après-midi « Alignement et prochains pas »

Définition de ses valeurs personnelles et alignement avec son envie

Synthèse des étapes et apprentissages des 2 jours

Définition de ses actions à court terme (2 prochaines semaines)

Visualisation de sa nouvelle version (objectif réalisé)

Activité physique à fort impact émotionnel pour avancer vers son objectif dans le support mutuel (accepter l'aide)

### METHODE ET OUTILS PEDAGOGIQUES

- Alternance de séance d'introspection et d'action.
- Alternance entre réflexion individuel, échange en binômes et partage en groupe

- Utilisation d'outils de mise en situation unique qui favorise l'émergence des comportements limitants et facilitants
- Apports de concepts éclairants et intuitifs
- Utilisation d'outils visuels
- Travail sur leurs propre situations professionnelles et personnelles

### PRE-REQUIS

Avoir une expérience dans l'entrepreneuriat ou dans la création de projet d'entreprise, Être dans une période de transition professionnelle (et/ou personnelle)

**PUBLIC :** Dirigeant, entrepreneur qui souhaite booster ses projets !

