

Se Manager par la Concentration

Formation
hautement
innovante

2 jours - 14 heures

Pré-requis : Aucun

Tarif : 1.290 euros

Profil : Tous publics

éligible
DIF

Le formateur, Gilles Prod'Homme, est l'un des spécialistes français de l'assertivité appliquée au management des hommes et à l'entraînement au leadership.

Les + formation :

L'apprentissage des techniques de concentration en contexte professionnel est rarement proposé par les organismes de formation. Hermès a conçu un module original destiné à optimiser les capacités intellectuelles et les capacités décisionnelles des individus.

Villes et dates :

Paris :

29 et 30 mars 2012
13 et 14 septembre 2012
29 et 30 octobre 2012

Lyon :

16 et 17 février 2012
18 et 19 octobre 2012

Montpellier :

18 et 19 juin 2012

Autres dates et autres lieux
nous contacter.

Objectifs :

- ❖ Se concentrer efficacement pour réaliser rapidement ses objectifs.
- ❖ S'organiser et guider son action sur les plans personnel et relationnel.
- ❖ Optimiser son potentiel personnel et professionnel global.

Programme :

Définir ce qu'est la concentration

Définir ce qu'est l'attention

Activer le lien concentration/attention

Intégrer le rôle clé de la concentration dans la vie personnelle et professionnelle

Analyser les « dix gaspilleurs » d'énergie

Parvenir à une plus grande clarté de la pensée et du raisonnement

Optimiser les capacités d'auto-organisation

Développer la confiance en soi et l'estime de soi

Activer volontairement les « chaînes de diètes » comme concentrateurs d'énergie

Maîtriser les trois techniques infailibles

Passer à une stratégie d'action sur la pensée

Associer le travail sur les émotions

Améliorer les qualités relationnelles

Se programmer, déprogrammer, reprogrammer

