



Créer de nouvelles habitudes positives dans le temps

À la fin de la formation, les stagiaires seront outillés pour mettre en place des actions nécessaires à la création de nouvelles habitudes de façon optimale

Contenu de la *formation*

Ce module vous aide à comprendre l'impact du changement sur votre cerveau et votre corps, à prendre conscience de son importance, à connaître les étapes du changement, et à mettre en place une nouvelle habitude.

Part 1 - L'impact du changement sur notre cerveau et notre corps

- Comprendre la résistance au changement et le rôle de la routine

Part 2 - Sortir de sa zone de confort

- Découvrir les différents stades et prendre conscience de son expérimentation

Part 3 - Les étapes clés du changement

- Avancer avec exigence et bienveillance
- Déterminer une nouvelle habitude et les actions associées

Pré-requis

Aucun pré-requis pour cette formation.

Public concerné

- Entrepreneurs
- Professions libérales
- Indépendants
- Salariés

Taille du groupe

Minimum : 1 | Maximum : 10

Tarif

Sur demande

Financement possible via OPCO

Durée

7 heures

Soit 1 jour de formation

Attestation délivrée à la fin de la formation.

Accessibilité

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap.

Le stage s'appuie sur des apports de connaissances sous formes d'exposés, feed-back et des mises en pratique pour ancrer l'apprentissage. Des quizz sont réalisés en début et en fin de formation.