



SEMINAIRE « RÉUSSIR SA 2^{ÈME} PARTIE DE CARRIÈRE »

Face à l'allongement des carrières, il est de l'intérêt de l'entreprise comme des salariés de créer les conditions favorables à une fin de parcours productive et gratifiante.

Une des clés de la réussite passe par un accompagnement des seniors pour les aider à franchir les étapes nécessaires à la reconquête d'une nouvelle motivation. C'est le but de cette formation.

Clarifier ses objectifs pour décupler sa motivation :

- Evaluer son niveau de motivation
- Identifier les « pièges » générateurs de démotivation
- Se recentrer sur des objectifs mobilisateurs

Recherche et hiérarchie des valeurs :

- Identifier ses valeurs fondamentales
- Établir une hiérarchie en fonction de ses buts

Utiliser le stress comme moteur :

- Analyser le mécanisme du stress
- Identifier les manifestations physiques du stress
- Identifier les déclencheurs de stress
- Techniques de gestion physique et mentale du stress

Pulser en soi la confiance pour réussir :

- Comprendre les mécanismes de spirale négative et de spirale positive
- Techniques pour remobiliser ses énergies
- Apprendre à surmonter les moments de doute
- Rebondir quel que soit le résultat
- Revisiter la confiance en soi avec les stratégies de succès

Donner du sens à son action, c'est se donner les moyens pour y parvenir aisément

Public concerné : tous salariés Seniors : Cadres, Employés confrontés à cette situation et impliqués dans la Réussite de sa vie professionnelle.

Techniques Pédagogiques : Programmation Neuro-Linguistique, Analyse Transactionnelle, Approche systémique, Management relationnel et Profils de personnalité.

Exposés, exercices, fiches récapitulatives permettent une intégration efficace.

Durée : 4 jours soit 1 jour par semaine de 9h30 à 13h – 14h30 à 18h
Possibilité de journées supplémentaires de pratique en groupe ou en individuel



LES PERFORMEURS

Management du Changement / Formation / Coaching - www.lesperformeurs.com