

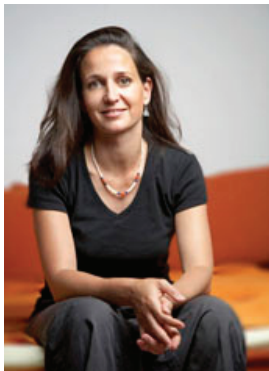


Formations 2012

Ataraxia formation propose des formations sur mesure selon les besoins de chaque entreprise et du personnel concerné. Ataraxia formation se différencie en cela des formations stéréotypées, qui ont pour habitude de déverser méthodes et outils théoriques sans tenir compte des particularités de leurs interlocuteurs.

À votre demande, chaque formation est adaptée à vos objectifs, à votre secteur d'activité et à la culture de votre entreprise !

Ataraxia formation propose également des formations pour chaque salarié désireux de vivre en équilibre sa vie professionnelle et d'agir en faveur d'un climat relationnel sain et paisible.



Aurélie Latournerie est thérapeute et formatrice. Elle propose des formations très pratiques et pragmatiques. Le but est de pouvoir prendre du recul sur sa pratique tout en intégrant de nouveaux savoirs, savoir-être et savoir-faire.

Pour nous joindre :

Ataraxia formation

Dijon - secrétariat : 03 80 73 86 91
ataraxiadijon@bbox.fr

Formation intra entreprise

Ensemble nous cernons vos besoins et définissons les objectifs de la formation.
Le plan de formation, le contenu et le programme vous sont spécifiquement destinés !

Nous adaptons la durée, le rythme pour faciliter l'acquisition et le développement des compétences afin qu'elles suivent une progression complète.

Chaque formation engage plusieurs des thèmes suivants :

Ouverts à tous :

- Gestion du stress
- Gestion des émotions
- Gestion des conflits et des tensions
- Approfondissement de la connaissance de soi-même
- Confiance, estime et affirmation de soi
- Développement d'une communication « juste »
- Acquisition d'aisance et d'efficacité dans la relation interpersonnelle
- Efficacité professionnelle
- Gestion optimisée du temps
- Développement personnel appliqué
- Accompagnement au changement
- Prévention des risques psychosociaux

Ouverts plus spécifiquement au personnel soignant et assimilé :

- Relation d'aide et/ou relation d'aide par le toucher
- Aborder et parler du soin avec le patient

Les thèmes abordés ainsi que le contenu et la durée des sessions sont tous adaptables et modulables selon les besoins de chaque entreprise et du personnel concerné.

Prochaines formations inter entreprises 2012

Ces formations sont ouvertes à tous et éligibles au D.I.F.
Pour plus de renseignements : www.ataraxia-formation.com/dif/

Comment gérer positivement le stress et faire face aux situations tendues

1 journée + 4 demi-journées
soit 20 H
échelonnées sur 5 mois

Décoder les relations interpersonnelles pour une meilleure performance d'équipe

2 + 2 jours soit 26 H
échelonnées sur 2 ou 3 mois

Les principes fondamentaux du mieux être pour un coaching individuel

2 jours
soit 13 H

Lever les freins de ses compétences

2 +1+1 jours soit 26 H
échelonnées sur 4 mois

Les langages d'une performance bienveillante

3 jours
soit 20 H

Confiance, estime et affirmation de soi

3 jours
soit 20 H

Réussir sa mission de vie professionnelle : identifier l'essence, choisir le cap, nourrir le chemin

5 jours
soit 33 H*

BEST

Toutes les formations sont en petits groupes de 4 personnes maximum.

* Cette formation est prévue en groupe de 12 personnes maximum.

Toutes les formations sont ouvertes aux personnes individuelles hors cadre entreprise. Tarifs sur demande.

Comment gérer positivement le stress et faire face aux situations tendues

Comprendre ce qu'est le stress, apprendre à mieux le gérer par des techniques simples de relaxation et prendre du recul face aux événements

Objectifs : Comprendre les mécanismes du stress
Appliquer méthodes et réflexes pour faire face aux pressions
Développer sa propre stratégie de gestion du stress selon sa personnalité
Améliorer sa maîtrise émotionnelle en situation stressante
Mobiliser ses ressources individuelles
Diminuer efficacement et durablement ses principaux stresseurs

Points forts : Cette formation est axée sur le vécu et le concret :
chaque participant repart avec des méthodes et techniques expérimentées durant le stage, complètement applicables dans son quotidien de vie professionnelle et privée.

Contenu : Comprendre ce qu'est le stress et s'auto diagnostiquer
Déterminer ses facteurs internes et externes de stress
Répondre à ses besoins pour diminuer le stress
Comprendre ses réactions en fonction de sa personnalité
Apprendre à se détendre physiquement, émotionnellement et intellectuellement par des techniques simples et efficaces
Apprendre à mieux se libérer de ce qui est limitant et déséquilibrant et prendre du recul
Développer un plan d'action personnel

Pour qui : Tout public désireux de vivre plus en harmonie et en équilibre, et de gérer parfaitement le stress au quotidien.

Durée : Formation inter entreprises 1 jour + 4 demi-journées

19 mars (journée) +
16 avril, 14 mai, 11 juin
et 2 juillet (13h30-17h)

Tarif : 1120 € (exo TVA) par participant pour l'ensemble de la formation (20 heures)



Décoder les relations interpersonnelles pour une meilleure performance d'équipe

Une meilleure compréhension des comportements et des ressentis de soi et des autres permet de mieux valoriser les relations, de mieux communiquer et coopérer.

Les personnes s'acceptent, s'enrichissent de leurs différences, établissent des rapports humains plus sincères, plus fluides et créent des synergies plus fortes et surtout plus productives.

Objectifs : Mieux comprendre sa façon d'agir avec ses différents interlocuteurs et mieux anticiper, prévenir et s'adapter à ceux-ci
S'impliquer de manière juste dans les relations
Bâtir des relations coopératives et de confiance pour une meilleure performance

Points forts : Cette formation est axée sur une meilleure compréhension de soi en expérimentant plus largement la relation interpersonnelle en générale pour une plus grande performance.
Elle mêle exercices de visualisation, exercices non verbaux, expérimentation individuelle et collective...

Contenu : Identifier les dimensions du comportement et du ressenti
Prendre conscience des interactions non verbales
Evaluer ses propres préférences relationnelles
Prendre conscience du choix de la relation et des différents niveaux d'ouverture
Développer sa compréhension et affiner la lecture des réactions de soi et des autres: lecture des interprétations et des peurs sous jacentes
Miser sur les compatibilités relationnelles pour mieux collaborer
Développer le pouvoir et la force de performance d'une vraie coopération

Pour qui : Collaborateur d'équipe, manager... toute personne désireuse de communiquer de manière plus performante dans la justesse et la sincérité.

Durée : Formation inter entreprises 2 x 2 jours

13 et 14 septembre
+ 4 et 5 octobre

Tarif : 1493 € (exo TVA) par participant pour l'ensemble de la formation (26 heures)



Les principes fondamentaux du mieux être pour un coaching individuel

Savoir s'adapter aux changements et garder force et équilibre sont essentiels dans notre société. Tout se trouve en soi.

Objectifs : Mieux prendre conscience de ses « possibles »
Diminuer sa résistance au changement
Comprendre les principes fondamentaux du mieux être pour mieux les utiliser

Points forts : Cette formation est basée sur 4 grands principes simples et efficaces qui permettent en toute situation d'avoir les clefs d'évolution de soi.

Contenu : Le principe de présence à soi : exercices et techniques pour être en présence de soi.
Le principe du choix et de la détermination de soi : freins, limites, intérêt et possibles
Le principe de sincérité : la communication vraie ou comment simplifier sa vie
Le principe de l'intention : son pouvoir à travers des exercices et techniques

Pour qui : Ouvert à tous ceux qui souhaitent mieux déterminer leur vie

Durée : Formation inter entreprises 2 jours

8 et 9 octobre

Tarif : 800 € (exo TVA) par participant pour l'ensemble de la formation (13 heures)



Lever les freins de ses compétences

Se connaître soi-même et comprendre ses freins et les mécanismes de défense associés sont indispensables pour mieux agir.

Objectifs : Mieux comprendre ses freins et ses mécanismes de défense
Mieux gérer ses émotions
Créer les conditions de son propre changement

Points forts : Cette formation entre au coeur de l'humanité à travers soi, permettant à chacun de pouvoir mieux accepter soi et ses peurs, mieux les traverser pour faire un vrai développement personnel.
Le rythme de la formation laisse à chacun le temps de l'intégration et du recul sur soi-même.

Contenu : Quelles sont les peurs et les grandes blessures inconscientes ?
Identifier ses peurs et ses modes principaux de défense
Les émotions : comment mieux les vivre
Le système de croyance et comment mieux gérer sa vie
Nourrir mieux sa vie de ses valeurs
L'esprit comme « simulateur de possibles »
Techniques pour ouvrir la voie à ses compétences et ressources

Pour qui : Ouvert à tous ceux qui souhaitent offrir à soi le pouvoir du changement positif

Durée : Formation inter entreprises 2 + 1 + 1 jours

26 et 27 mars
+ 10 avril + 15 mai

Tarif : 1493 € (exo TVA) par participant pour l'ensemble de la formation (26 heures)



Les langages d'une performance bienveillante

L'homme communique.
Pour assurer le succès de ce qu'il a
envie de transmettre, le langage
constitue une condition de réussite
essentielle dont son maniement
reste délicat.

Objectifs : Disposer des clés pour communiquer à la fois dans la performance et dans la bienveillance.

Points forts : Cette formation conjugue les règles d'une communication vraie et sincère avec celle de bienveillance.

Contenu : Comprendre les composantes du comportement humain
Comprendre les composantes du ressenti humain
La communication positive
Les signes de reconnaissance, leurs forces
Le cadre et les permissions de la relation
Les langages qui remplissent notre « réservoir affectif », condition d'équilibre

Pour qui : Ouvert à tous ceux qui souhaitent disposer des clefs essentielles pour communiquer à la fois de manière performante et bienveillante.

Durée : Formation inter entreprises 3 jours

14 au 16 novembre

Tarif : 1120 € (exo TVA) par participant pour l'ensemble de la formation (20 heures)



Confiance, estime et affirmation de soi

De nombreuses études montrent comment l'estime de soi est au coeur de la performance des personnes, des équipes et des entreprises. L'estime de soi constitue la ressource essentielle pour la réalisation de son potentiel et de sa progression personnelle et professionnelle.

Objectifs : Comprendre et pratiquer les mécanismes de l'estime de soi
Augmenter sa confiance en soi
Renforcer son potentiel
Favoriser le développement de l'estime de soi chez ses interlocuteurs
Développer l'affirmation positive de soi

Points forts : Une formation aux retombées opérationnelles :
L'implication personnelle entraîne des résultats tangibles visibles par l'entreprise.
Cette formation laisse place à un travail individualisé sur l'image de soi.

Contenu : Comprendre les mécanisme de l'estime de soi et faire le point sur soi-même
Renforcer les bases personnelles de l'estime de soi
S'estimer pour se développer et avoir confiance
Développer l'estime de soi et des autres
L'assertivité ou savoir être soi-même

Pour qui : Ouvert à tous ceux qui ont envie de se sentir libre d'être eux-mêmes

Durée : Formation inter entreprises 3 jours

13, 14 et 15 juin

Tarif : 1120 € (exo TVA) par participant pour l'ensemble de la formation (20 heures)



Réussir sa mission de vie professionnelle : identifier l'essence, choisir le cap, nourrir le chemin

Comment découvrir ce pour quoi chacun d'entre nous est fait?

Nous sommes parfois dans des doutes, des moments de remise en question, des instants de transition ou tout simplement avons nous besoin de plus de visibilité et de conforter ce que l'on fait... c'est tout le sens de cette formation!

BEST

Objectifs : Développer un plan de carrière viable en :

- Clarifiant ses valeurs et ses buts réels
- Explorant ses capacités et envies profondes
- Nourrissant de sens son existence professionnelle
- Libérant sa créativité
- Défiant ses propres idées limitantes
- Pensant mieux pour mieux solutionner les problèmes
- Donnant force, authenticité et performance à son évolution

Points forts : une formation basée sur l'implication personnelle qui croisent des méthodes pédagogiques fortes telles que : des activités de groupes verbales et non verbales, des exercices corporels et de visualisation, des sessions de feed-back, des présentations théoriques, des études de cas, des entretiens en co-coaching, des séquences de réflexion individuelle. Cette formation peut s'inscrire parfaitement dans une gestion prévisionnelle des emplois et des compétences (G.P.E.C.) d'entreprise.

Contenu : S'ouvrir à sa mission de vie
Mieux se connaître et connaître sa raison d'être
Se centrer et s'aligner
Définir ses choix et donner du sens à son parcours professionnel
Prendre conscience de ses freins, limites et ressources
Se situer dans ses rôles professionnels à travers son parcours
Apporter une meilleure vision et un développement de sa carrière
Définir un plan d'actions
Construire les grandes étapes pour nourrir son chemin

Pour qui : toute personne qui souhaite être ce qu'il fait et faire ce qu'il est; toute personne qui souhaite donner sens, force, authenticité et performance à son évolution.

Durée : formation inter entreprises de 5 jours, du 25 au 29 juin 2012

25 au 29 juin

Tarif : 1866 € (exo TVA) par participant pour l'ensemble de la formation (33 heures)



ataraxia

1, rue du Dauphiné
Bâtiment Le Stratège
21121 Fontaine-les-Dijon

tél. : 03 80 73 86 91
ataraxiadijon@bbox.fr

