

DE 507 - Développer son autonomie décisionnelle

- 1 jour -

Public concerné :

Toute personne désirant développer son autonomie décisionnelle en milieu professionnel et personnel.

Objectifs:

Être capable:

- D'identifier le fonctionnement cerveau et émotions face au choix.
- D'agir sur soi pour créer les conditions de capacité d'autonomie.
- D'utiliser des outils d'analyse et d'optimisation des choix.

Prérequis :

Cette formation ne nécessite aucun prérequis.

Durée

(7 heures)



Prix inter *

670 € HT / pers

Devis intra individuel & forfait groupe sur demande

Les points forts

- Des concepts **vulgarisés**.
- Des outils **adaptables** à tous.
- Des exercices **pratiques**.

Le + CD COACHING

Vous bénéficiez d'une heure de soutien d'intégration des connaissances **inclusive**.

Ce suivi téléphonique ou "Visio", individuel et personnalisé, est à utiliser dans les 30 jours après la formation.

Programme de la formation

1. Identifier le fonctionnement cérébral en situation de décision.

- Définir les bases du fonctionnement du cerveau.
- Définir les fonctions des 3 strates du cerveau dans la gestion d'une décision.

2. Agir sur soi pour développer sa capacité d'autonomie.

- Décrypter ses émotions face aux situations demandant de l'autonomie.
- Modifier sa perception et son niveau de conscience pour oser agir.
- Prendre le recul et la hauteur suffisants.

3. Utiliser des outils favorisant la préparation en prise de décision.

- Clarifier les objectifs recherchés.
- Faire clarifier les attentes en cas de choix par délégation.
- Analyser une situation nécessitant choix et action.
- Appliquer les techniques d'optimisation de choix.



Contact :

Tel 06 38 70 89 19
contact@cdcoaching.fr

* Calendrier des dates inter disponible sur cdcoaching.fr