



OBJECTIF
SOI

Tel: 06 78 32 91 42
e-mail: contact@objectif-soi.com
<http://www.objectif-soi.com>



FORMATIONS 2021

POUR UNE ENTREPRISE PLUS PERFORMANTE



” La porte du changement ne peut s’ouvrir que de l’intérieur.

Objectifs des formations



Dynamisme

Mise à disposition d'outils efficaces pour renforcer la confiance et l'affirmation de soi
Formations D1 à D8



Communication

Parler en public, accueillir la clientèle,
optimiser la communication non verbale.
Formations C1 à C6



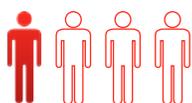
Gérer le stress

Parler en public, accueillir la clientèle,
optimiser la communication non verbale.
Formations S1 à S2

Projet professionnel

Définir et faire évoluer un nouveau projet professionnel en développant ses compétences relationnelles et comportementales par le coaching professionnel et la préparation mentale.

Coaching individuel



€ Devis sur demande

- ✓ Faire le point sur son parcours professionnel
- ✓ Développer ses compétences comportementales
- ✓ Savoir gérer le stress du changement
- ✓ Développer la confiance en soi et l'affirmation de soi
- ✓ Valoriser son identité visuelle professionnelle
- ✓ Définir et se projeter dans un nouvel objectif professionnel

Formation D1

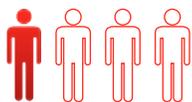


Cette formation est adaptée pour les personnes désirant évoluer professionnellement, modifier leur parcours, développer leurs compétences, s'adapter à un nouveau poste ou à un nouveau statut professionnel.

Image personnelle

Comment utiliser votre image personnelle et l'optimiser dans un but d'amélioration de vos compétences professionnelles.

Coaching individuel



3 Jours (21h)

€ Devis sur demande

- ✓ Définir vos compétences relationnelles et comportementales
- ✓ Prendre conscience des points à améliorer
- ✓ Communiquer sereinement et en confiance
- ✓ Prise de parole en public
- ✓ Développer une attitude affirmée et sereine

Formation D2



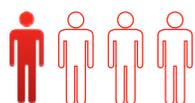
Cette formation est adaptée pour les travailleurs indépendants et les professions libérales.



Objectif professionnel

Réaliser son objectif professionnel avec sérénité et confiance.

Coaching individuel



2 Jours (14h)

€ Devis sur demande

- ✓ Prendre conscience de ses comportements et pensées limitantes
- ✓ Définir vos qualités comportementales
- ✓ Gérer le stress, les tensions et la pression professionnelle
- ✓ Renforcer confiance et estime de soi
- ✓ Définir ses besoins fondamentaux
- ✓ Activer la motivation et les ressources
- ✓ Visualiser la réussite de l'objectif
- ✓ Énoncer les étapes et sous-étapes et se projeter en confiance dans la réussite de l'objectif

Formation D3



Cette formation est adaptée pour les commerciaux, équipes de vente, responsables boutique et entrepreneurs.

Vitalité & concentration

Optimiser sa vitalité et développer sa concentration.

Coaching de groupe



1 Jour (7h)

€ Devis sur demande

- ✓ Effectuer un bilan du stress et de la fatigue émotionnelle et physique ressentie
- ✓ Apprendre à gérer le stress et les tensions émotionnelles
- ✓ Apprendre à évacuer la pression professionnelle
- ✓ Améliorer les phases de récupération et de repos
- ✓ Développer sa concentration
- ✓ Activer un état de vitalité et de dynamisme
- ✓ Renforcer l'état de vitalité

Formation D4



Cette formation est adaptée pour les personnes désirant renforcer leur vitalité et se dynamiser pour améliorer leur concentration, tout salarié cadre et non cadre.



Optimisation du temps de travail

Optimiser le temps de travail et faire face sereinement aux multiples sollicitations.

Coaching de groupe



1 Jour (7h)

€ Devis sur demande

- ✓ Gérer le stress et les pressions externes
- ✓ Activer le calme et la sérénité intérieure
- ✓ Prendre conscience de la notion de priorité et de pleine conscience des besoins présents
- ✓ Apprendre à choisir et à agir en confiance
- ✓ Renforcer la concentration

Formation D5



Cette formation est adaptée pour toute personne désirant apprendre à gérer ses activités professionnelles sereinement et à optimiser son temps de travail, tout salarié cadre et non cadre

Image personnelle et professionnelle

Définition des paramètres de l'image de soi et bilan personnel. Identification des différents points à améliorer. Atelier de conseil en image.

Coaching de groupe



1 Jour (7h)

€ Devis sur demande

- ✓ Valoriser son image personnelle et professionnelle
- ✓ Colorimétrie personnelle (style et morphologie)
- ✓ Développer son estime de soi
- ✓ S'affirmer en confiance et sérénité
- ✓ Dynamiser sa communication verbale et non verbale

Formation D6



Cette formation est adaptée pour toute personne désirant optimiser son image personnelle et professionnelle, tout salarié cadre et non cadre



Entretien professionnel

Savoir se mettre en valeur et réussir son entretien professionnel.

Coaching individuel / groupe



2 Jours (14h)

€ Devis sur demande

- ✓ Valoriser son image personnelle
- ✓ Définir ses compétences relationnelles et comportementales
- ✓ Gérer le stress et l'anxiété occasionnés par l'entretien oral
- ✓ Renforcer sa confiance en soi
- ✓ Améliorer sa communication non-verbale et verbale
- ✓ Développer sa présence et son influence
- ✓ S'entraîner à passer sereinement un entretien professionnel

Formation D7



Cette formation est adaptée pour les demandeurs d'emploi, l'insertion professionnelle, les étudiants en fin de cursus, les élèves alternants.

Sophrologie en entreprise

Améliorer la performance en entreprise avec la sophrologie.

Coaching de groupe



1/2 à 1 Jour

€ Devis sur demande

- ✓ Evacuer les tensions et les croyances négatives
- ✓ Activer la vitalité et installer la sérénité
- ✓ Favoriser la concentration
- ✓ Développer l'anticipation
- ✓ Booster la créativité
- ✓ Affirmer une nouvelle performance professionnelle
- ✓ Accroître l'estime de soi
- ✓ Prendre conscience de sa capacité à optimiser sereinement ses performances professionnelles

Formation D8

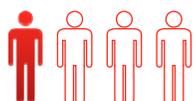


Cette formation est adaptée pour tout salarié cadre et non cadre désirant booster ses performances.

Parler en public

Parler sereinement et clairement en public.

Coaching individuel



2 Jours (14h)

€ Devis sur demande

- ✓ Bilan des points à améliorer
- ✓ Gestion du stress et des tensions émotionnelles
- ✓ Développer confiance en soi et affirmation de soi
- ✓ Optimiser sa présence, son non-verbal
- ✓ Etre capable de s'exprimer clairement et avec aisance devant un auditoire
- ✓ Animer le public, comprendre ses attentes et y répondre

Formation C1

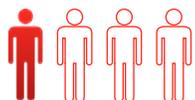


Cette formation est adaptée pour toute personne désirant parler sereinement et clairement en public.

Prospection commerciale

Développer votre communication personnelle, gagner en confiance et sérénité, activer votre motivation lors de vos prospections commerciales.

Coaching individuel



2 Jours (14h)

€ Devis sur demande

- ✓ Analyser et faire progresser votre dynamique professionnelle
- ✓ Prendre conscience de votre potentiel et de vos compétences
- ✓ Gérer le stress et les tensions
- ✓ Développer de la sérénité dans vos échanges professionnels
- ✓ Renforcer votre confiance en soi
- ✓ Affirmer vos compétences relationnelles et comportementales
- ✓ Renforcer la motivation professionnelle
- ✓ Connaitre le langage non-verbal et pouvoir le maîtriser pour développer sa présence et son influence

Formation C2



Cette formation est adaptée pour les vendeurs, commerciaux, équipes de vente.



Communiquer en milieu professionnel

S'affirmer en optimisant sa communication en milieu professionnel.

Coaching de groupe



3 Jours (21h)

€ 585 TTC / session / pers

- ✓ Gérer le stress et les tensions émotionnelles
- ✓ Renforcer son équilibre émotionnel
- ✓ Communiquer avec assertivité
- ✓ Définir ses compétences relationnelles et comportementales
- ✓ S'affirmer en confiance et sérénité
- ✓ Gérer les conflits professionnels
- ✓ Améliorer sa communication professionnelle
- ✓ Renforcer ses compétences relationnelles et comportementales

Formation C3



Cette formation est adaptée pour toute personne désirant développer l'affirmation de soi en milieu professionnel, tout salarié cadre et non cadre.

Clientèle et conflits

Accueillir la clientèle avec sérénité et confiance et faire face aux critiques et aux situations conflictuelles.

Coaching de groupe



2 Jours (14h)

€ 450 TTC / session / pers

- ✓ Gérer le stress et les tensions émotionnelles
- ✓ Développer sa confiance en soi
- ✓ Valoriser sa communication non-verbale et verbale
- ✓ Communiquer avec assertivité
- ✓ Prévenir les situations conflictuelles
- ✓ Gérer ses émotions personnelles face à des comportements conflictuels
- ✓ Répondre aux critiques et désamorcer l'agressivité

Formation C4



Cette formation est adaptée pour toute personne désirant apprendre à gérer les situations conflictuelles professionnelles. Accueil clientèle, commerciaux, hôtesse.

Communication à distance

S'affirmer dans l'accueil téléphonique et la relation clientèle à distance.

Coaching de groupe



2 Jours (14h)

€ 450 TTC / session / pers

- ✓ Gérer le stress et les tensions émotionnelles
- ✓ Développer sa qualité d'écoute et sa concentration
- ✓ Apprendre à gérer le temps efficacement
- ✓ Prévenir et gérer les situations conflictuelles
- ✓ Savoir synthétiser la demande, reformuler, renseigner
- ✓ Savoir prendre un message, faire patienter, transférer et orienter l'appel
- ✓ Faire passer une communication bienveillante par téléphone

Formation C5



Cette formation est adaptée pour l'accueil téléphonique, standard, centres d'appel, recouvrement, service après-vente, secrétariat.

Communication et management

Communiquer avec assertivité et bienveillance (management).

Coaching de groupe



2 Jours (14h)

€ 450 TTC / session / pers

- ✓ Gérer sereinement les situations conflictuelles
- ✓ Définir ses compétences relationnelles et comportementales
- ✓ Acquérir des outils pour gérer les tensions émotionnelles, le stress et les comportements impatientes
- ✓ Développer une écoute attentive
- ✓ Repérer les jeux relationnels
- ✓ Adapter sa communication aux enjeux
- ✓ S'affirmer de façon à communiquer avec assertivité
- ✓ Faire évoluer positivement les relations après un conflit

Formation C6



Cette formation est adaptée pour les managers, directeurs, entrepreneurs, personnes encadrant des équipes.



Gestion du stress et des conflits

Gérer efficacement le stress professionnel et les situations conflictuelles.

Coaching de groupe



2 Jours (14h)

€ 450 TTC / session / pers

- ✓ Bilan des besoins individuels
- ✓ Comprendre les mécanismes du stress et les émotions négatives
- ✓ Confiance, estime et affirmation de soi
- ✓ Techniques de respiration anti-stress (cohérence cardiaque et sophrologie)
- ✓ Techniques de relaxation et de visualisation positive
- ✓ Gestion des conflits et situations anxiogènes
- ✓ Meilleure communication personnelle par la préparation mentale
- ✓ Assertivité et communication non-verbale

Formation S1



Cette formation est adaptée pour tous salariés cadres et non cadres soumis au stress professionnel.

Cohérence cardiaque

Apprendre à utiliser la cohérence cardiaque et la sophrologie au quotidien pour faire face au stress et aux pressions professionnelles.

Coaching de groupe



1 Jour (7h)

€ Devis sur demande

- ✓ Gérer le stress et les tensions émotionnelles
- ✓ Utiliser la cohérence cardiaque pour apaiser le système nerveux et gérer la pression
- ✓ Evacuer les tensions négatives grâce à la sophrologie
- ✓ Instaurer un état positif et serein
- ✓ Renforcer la sérénité et l'équilibre émotionnel

Formation S2



Cette formation est adaptée pour tous salariés cadres et non cadres désirant apprendre à gérer le stress professionnel.



Ateliers

Je vous propose des ateliers de ½ journée (3h) à une journée (7h) au sein de votre entreprise, à construire ensemble sur mesure selon votre demande et vos besoins.

Tous ces ateliers à thème peuvent aussi être dispensés sous forme de cours de 1h au sein de l'entreprise : récupération et sommeil, relâchement musculaire et re-dynamisation, gestion du stress, amélioration des performances, préservation de la santé.

Mes techniques : La cohérence cardiaque, la sophrologie, la méditation de pleine conscience (Mindfulness)



Gestion du stress par la cohérence cardiaque

Apprendre à gérer le stress et les tensions par la cohérence cardiaque.

Atelier de groupe



3 heures

€ Sur devis

- ✓ Comprendre le fonctionnement du système nerveux autonome
- ✓ Apprendre à retrouver calme et sérénité par la respiration et la cohérence cardiaque
- ✓ Utiliser la cohérence cardiaque au quotidien pour renforcer sa sérénité et prévenir les maladies cardiovasculaires

Atelier A1



Cette formation est adaptée pour tous salariés cadres et non cadres.

Tensions mentales et physiques

Lâcher-prise des tensions mentales et physiques afin d'améliorer vos performances.

Atelier de groupe



½ à 1 Jour

€ Sur devis

- ✓ Améliorer vos performances en apprenant à prendre du recul sur les situations anxiogènes, les comportements automatiques, à développer l'acceptation, à apprendre à gérer vos tensions mentales, à observer, à accueillir
- ✓ Maintenir votre attention dans l'instant présent, prenez conscience de vos ressources
- ✓ Développer le non-jugement, la bienveillance et l'empathie
- ✓ Renforcer votre équilibre émotionnel interne
- ✓ Explorer vos ressentis, vos capacités à décider, à choisir et à agir en conscience

Atelier A2



Cette formation est adaptée pour tous salariés cadres et non cadres.



Sommeil et récupération

Améliorer le sommeil et la récupération.

Atelier de groupe



½ à 1 Jour

€ Sur devis

- ✓ Evacuer le stress et les tensions
- ✓ Chasser la fatigue
- ✓ Installer le calme
- ✓ Stimuler la capacité à dormir
- ✓ Activer le repos et la récupération
- ✓ Affirmer un nouveau comportement face au sommeil

Atelier A3



Cette formation est adaptée pour tout salarié cadre et non cadre désirant apprendre des techniques de sophrologie pour améliorer son sommeil et récupérer efficacement.

Vitalité

Evacuer les tensions mentales et physiques et activer votre vitalité.

Atelier de groupe



½ à 1 Jour

€ Sur devis

- ✓ Evacuer les tensions négatives, la pression, le stress émotionnel
- ✓ Eliminer les tensions corporelles
- ✓ Apprenez les techniques respiratoires pour calmer vos tensions
- ✓ Apprenez à récupérer et à chasser la fatigue
- ✓ Activer la vitalité et un comportement positif et dynamique

Atelier A4



Cette formation est adaptée pour tout salarié cadre et non cadre désirant apprendre des techniques de sophrologie pour améliorer son sommeil et récupérer efficacement.



” La porte du changement ne peut s'ouvrir que de l'intérieur.

Ils me font confiance:



RENAULT



Beatrice Lowagie

Sophrologue certifiée et formatrice professionnelle en entreprise depuis 15 ans. Beatrice intervient dans le développement des compétences relationnelles et des qualités comportementales dans divers secteurs d'activités: Entreprises, lycées professionnels, ateliers Pôle Emploi etc. Elle conseille chefs d'entreprises, managers, DRH, équipes de vente, professions libérales et particuliers.