

Améliorer son efficacité professionnelle : le secret des vrais pros

Objectifs

Être capable de savoir gérer son stress et d'améliorer sa confiance en soi

Être capable de comprendre les apports des neurosciences pour comprendre la fonction adaptative du stress

Être capable de savoir utiliser la cohérence cardiaque et expliquer pourquoi ça marche

Être capable de faire un tour d'horizon des fondements scientifiques de la cohérence cardiaque afin de comprendre ses effets bénéfiques sur les plans physiologique, émotionnel et mental.

Être capable d'utiliser les techniques de mouvements oculaires pour évacuer ses stress

Être capable de comprendre comment on maîtrise ses pensées et on améliore ainsi sa confiance en soi

Être capable de décrire d'autres méthodes utilisées par les sportifs de haut niveau ou de professionnels de la sécurité.

Être capable de montrer sa compréhension de son système émotionnel et préfrontal

Être capable de définir la confiance en soi et de décrire des pistes pour l'améliorer

Jour 1 comment améliorer son efficacité professionnelle ?

Évaluer ses modes de fonctionnement

- Qu'est ce qui peut réduire mon efficacité ?
- À quel niveau je déperforme ?
- Comment diminuer facilement son inefficacité

Apprendre à se maîtriser intellectuellement, physiquement et émotionnellement

- La respiration comme premier mode
- La "maîtrise de ses pensées " pour garder sa concentration.
- Comment savoir quand je maîtrise mon efficacité professionnelle ?

Être capable d'agir positivement

- Savoir dire oui... Ou non
- Savoir aider les autres sans se faire « manger »

Jour 2 améliorer son efficacité professionnelle avec les méthodes des sportifs de haut niveau

Comprendre Les méthodes utilisées par les sportifs de haut niveau

- Les méthodes de mouvements oculaires
- La maîtrise des pensées
- La cohérence cardiaque
- La visualisation
- La respiration horlotropique

Développer la confiance en soi en lien avec ses aspirations profondes

- Définir son soi idéal
- La personne que je veux être.
- Définir ses obstacles et ses atouts.
- Trouver la bonne méthode pour soi.
- Améliorer son estime de soi.
- Estime de soi être en relation.
- Améliorer ses performances professionnelles grâce à la confiance en soi

Jour 3 améliorer son efficacité professionnelle avec les neurosciences

Confiance en soi et estime de soi

- L'estime de soi dans les neurosciences
- Les liens entre : comportements, ressentis et estime de soi.
- Les 6 dimensions qui contribuent à la maîtrise de soi.
- 3 moyens d'améliorer la confiance en soi.
- Qu'est-ce qu'un bon comportement professionnel.
- Mieux maîtriser sa relation aux autres.

Augmenter son niveau d'estime de soi et de confiance en soi

- L'estime de soi et la découverte de ses ambitions profondes.
- L'image de soi comment la construire et l'améliorer...
- L'estime de soi, le corps, les émotions et la logique.
- Les mécanismes de défense à abolir