

STAGE SAVOIR ETRE SOI

Objectif :

Par le vécu d'exercices pratiques, débiter un processus dynamique de mobilisation de ses potentiels personnels au service d'un « leadership » efficace et authentique (en accord avec soi et l'organisation) ; découvrir le plaisir d'une source d'harmonie et de créativité.

Durée : 3 jours

Contenu :

Animation Dominique-Sophia TRIPODI (sophrologue vitozienne)

- « Co-naissance » de soi - Acceptation de soi : Savoir identifier en conscience ses potentiels individuels et ses blocages.... car pour diriger une action vers les autres, il faut d'abord se maîtriser soi-même, donc se connaître.
- Perception du Monde et des Autres : Savoir percevoir l'environnement tel qu'il est, sans distorsions liées à nos peurs, nos désirs ou nos limites.
- Affirmation de soi, action maîtrisée : Fixer des objectifs, préparer l'action ; mettre en oeuvre nos potentiels en fonction d'une perception objective de l'environnement et des objectifs fixés.