

FORMATION EN LIGNE

Sur 1 an - en dehors du temps de travail

FORMATION CONTINUE «PRÉVENTION ET BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL AVEC LA MÉTHODE D3C»

Méthode avant-gardiste 100% en ligne, qui a un impact direct et positif sur les résultats de l'entreprise.
Son point fort, sa mise en pratique simple en dehors du temps de travail.

...

FORMATIONS EN PRÉSENTIEL

Sur 2 jours

• ÊTRE SOI •

Accepter mes spécificités et optimiser mon potentiel pour être plus performant.

• OPTIMISER MA CONFIANCE •

Sortir de sa zone de confort pour augmenter ma prise d'initiative et optimiser mes facteurs de réussite

• GERER MES ÉMOTIONS ET CELLES DES AUTRES •

Identifier et canaliser les émotions pour entretenir mes relations et améliorer mes capacités professionnelles

• EVALUER MES BESOINS DE FORMATION •

Identifier mes points forts et points faibles à améliorer pour être plus efficace et performant

• M'ADAPTER AUX CHANGEMENTS PROFESSIONNELS •

Apprendre à mieux gérer le stress lié aux changements d'équipe, de poste ou de hiérarchie, apprécier les opportunités qu'offre le changement.

• LES RÈGLES DE PRÉVENTION ET BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL •

Adopter de nouvelles bases pour améliorer le vivre ensemble dans mon milieu professionnel

• OPTIMISER MA COMMUNICATION •

Connaître sa communication naturel et comprendre la communication des autres.
C'est un outil indispensable pour améliorer le travail d'équipe.

• ACCUEILLIR ET FIDÉLISER •

Les clés pour optimiser la première bonne impression face aux clients, avoir un comportement à l'image de l'entreprise et véhiculer ces valeurs.

• S'AFFIRMER •

Optimiser son affirmation par le verbal, le non-verbal, le langage, la voix, le corps, les émotions et ainsi développer son savoir-faire.

Sur 1 jour

• CRÉER ENSEMBLE UN TABLEAU DE VISUALISATION •

Définir et concevoir les valeurs communes d'une entreprise et/ou de nouveaux projets et objectifs professionnels en équipe.

...

EVÈNEMENTS

Sur 1 jour

• RÉCOMPENSE COLLABORATEURS •

• JOURNÉE COHÉSION •

Exemple d'une journée avec la méthode des 3 corps:

Séance de yoga - atelier cuisine - atelier lâcher prise - relaxation.

Ateliers aux choix : créatifs et manuels, sportifs, yoga, danse, expression corporelle, jeux de rôle, détente, massage, spa, relaxation, méditation, nature, créer un jardin zen, marche, randonnée, cuisine bien-être, À compléter par : «lâcher prise», «l'instant présent», «le regard des autres»,...

* Lincoln Solution et sa méthode révolutionnaire D3C (Des 3 Corps - physique, mental et émotionnel) participe à l'évacuation du stress et crée un climat propice à l'apprentissage, la performance et la créativité. Elle donne les clés du bon management et de la bonne gestion d'équipe.