

Formation Search Inside Yourself® (Fiche de Synthèse)

Durée & Format :

- Deux jours en présentiel (16h)

Ou

- 3 demi-journées en distanciel (15h)

suivi de

- 28 jours de pratique individuelle quotidienne (5mn à 10mn / jours/plateforme sécurisée)
- Webinaire récapitulatif (1h)

Lieu :

Sur site ou en Visio

Intervenant :

Thierry Daher

Conditions :

Entreprises & Individus : nous consulter

Public :

Individus, Collaborateurs & Leadership. De 1 à 50 personnes

Prérequis : sans prérequis

Volontariat uniquement

Délai d'accès :

A la demande. 1 à 2 semaines de mise en place.

Méthode mobilisée :

Explications théoriques et scientifiques + exercices pratiques + vidéos + jeux + échanges.

Modalités d'évaluation :

Questionnaires en début et fin de formation.
Quiz final noté.

Objectifs : Ce programme basé sur les neurosciences et la pleine conscience favorise le développement de l'intelligence émotionnelle et des qualités de leadership, pour libérer notre plein potentiel professionnel et dans la vie.

Créé à l'origine dans la Silicon Valley et notamment chez Google le programme Search Inside Yourself® offre des outils de leadership qui reposent sur la qualité de notre présence, de notre conscience de soi et de notre résilience.

Programme : ce programme se compose d'une formation intense de 2 jours en présentiel (ou 3 demi-journées en visio), d'une pratique/intégration/challenge de 28 jours, à raison de quelques minutes par jour, puis d'un webinaire récapitulatif d'une heure environ. Le programme offre :

- Des moyens pratiques pour développer les compétences essentielles en leadership, individuel et professionnel.
- Des exercices interactifs et stimulants pour personnaliser les concepts.
- Des exercices simples qui peuvent être immédiatement appliqués dans votre travail.

Acquis : Vous repartirez avec des compétences tangibles pour :

- Réduire le stress et ressentir un plus grand bien-être général.
- Approfondir la conscience de soi pour plus de confiance, de clarté et un esprit de décision accrus.
- Cultiver l'autogestion pour soutenir la motivation, la productivité et une collaboration efficace.
- Développer votre résilience pour faire face aux défis de façon plus constructive.
- Développer l'empathie et communiquer plus efficacement.
- Augmenter la concentration et l'attention.

Applications en milieu professionnel : Ces programme et bénéfique professionnellement, comme dans la vie quotidienne pour

- Améliorer la résilience et la gestion du stress.
- Améliorer la concentration et la qualité du sommeil.
- Augmenter la créativité et la productivité.
- Promouvoir un management plus compassionnel.

