



durée : 2 jours

Faire confiance à son intuition



- Explorer la perception des autres à son égard et la sienne à l'égard des autres
- Faire un retour en exprimant son ressenti et en se basant sur du concret
- Ecouter et accueillir une critique
- Spontanéité et impulsivité
- Traiter une remarque sans se justifier.

Cette formation s'adresse à toutes les personnes qui souhaitent davantage faire confiance à ce qu'elles ressentent pour pouvoir l'exprimer, et ainsi favoriser une communication plus authentique.

Objectifs

- Comprendre les mécanismes de l'intuition
- Développer son propre style intuitif
- Faire confiance à ses ressentis et à ses perceptions pour (r)éveiller son potentiel d'Intelligence Emotionnelle
- Faire confiance à ses ressentis, à ses perceptions pour les développer davantage
- Gérer son impulsivité
- Trouver ses ressources pour se sentir apaisé face à des retours qui touchent émotionnellement
- Comprendre ce qui se passe dans une relation difficile et trouver des options pour être «gagnant-gagnant»
- Apprendre à s'écouter et à écouter l'autre dans ses différentes dimensions
- S'exprimer sans autocensure et sans peur du jugement.

Sandrine WLOCH

tél : 06 83 20 65 46

www.symbos.fr

sw@symbos.fr





durée : 2 jours

Du stress à l'énergie positive par l'aïkido



J'expérimente et j'intègre des pratiques simples pour faire face à la pression du stress et aux situations inhérentes à mon métier.

Objectifs

- Acquérir des méthodes pratiques afin de mieux vivre le quotidien en utilisant le stress au lieu de le subir.
- Mettre en place de nouveaux réflexes pour améliorer ses relations en s'adaptant plus facilement à des situations et des personnes différentes.
- Méthodes pratiques de gestion du stress pour mieux vivre le quotidien
- Gérer son énergie au quotidien par la respiration
- Relaxation efficace au quotidien
- Ne plus subir le changement et en faire sa force
- Utiliser le stress pour augmenter sa performance : «surfer» sur les urgences en apprenant à se centrer avec des recettes simples et pratiques pour toute la journée.

Sandrine WLOCH

tél : 06 83 20 65 46

www.symbos.fr

sw@symbos.fr

symbos
une autre vision du coaching



Les bases du coaching

durée : 5 jours

Ces 5 jours d'initiation au coaching, vous permettent de situer le coaching dans son environnement et de clarifier la posture de coach. Apprentissage et mise en application d'outils tels que le coaching positif, les bases de la PNL.

Ce séminaire s'ouvre aux personnes qui désirent poursuivre leur cheminement personnel et s'enrichir d'une boîte à outils indispensables pour favoriser le changement et la communication.

Objectifs

- Apprendre à devenir empathique afin d'adopter la posture du coach,
- Développer la bienveillance, première qualité du coach grâce à des méthodes probantes,
- Identifier les différentes demandes de coaching,
- Utiliser la maïeutique pour comprendre le fonctionnement de votre interlocuteur avec les outils de la PNL.
- Définir les objectifs avec l'outil de grow,
- Donner du sens à votre accompagnement pour aller vers un objectif défini,
- Mener un entretien de coaching de façon efficace, écoute active, centrage, synchronisation, reformulation, outil d'ancrage.

Sandrine WLOCH

tél : 06 83 20 65 46

www.symbos.fr

sw@symbos.fr

symbos
une autre vision du coaching

Les bases du coaching

Tarifs du séminaire de 5 jours :

- 900 TTC – TARIF INDIVIDUEL
- 1150 TTC – TARIF ENTREPRISE

Dates :

- du Lundi 13 au vendredi 17 avril
- du Lundi 20 au vendredi 24 avril
- du Lundi 18 au vendredi 22 mai
- du Lundi 25 mai au vendredi 29 mai
- du Lundi 15 au vendredi 19 juin
- du Lundi 30 juin au vendredi 3 juillet.

Pour toutes informations sur nos sessions, nous vous recevons, sans engagement, pour une première prise de contact.

Nos séminaires se déroulent dans la région Lilloise.

Contact :

Sandrine WLOCH

tél : 06 83 20 65 46

e mail : sw@symbos.fr

site : www.symbos.fr

*Vous ne serez
plus jamais
comme après...*

Symbos
une autre vision du coaching



durée : 2 jours

Animation de groupe de codéveloppement managérial :

- Il s'agit d'une méthode de résolution de problème, et de développement professionnel basé sur la systémie pour vos équipes.
- Ces animations de groupe permettent à votre équipe de penser « concret » tous ensemble et tenir compte du vécu de chaque collaborateur.
- Cette démarche vous permet de conjuguer action, réflexion et interaction.

Objectifs

- Associez vos intelligences collectives afin d'apporter un éclairage sur une problématique managériale et repartir avec un fil rouge, l'apport du groupe est très efficace. Il s'agit de méthodes de résolution de problème avec des questions pertinentes ou chacun échange sur ses pratiques. Mettez en commun des sujets qui vous suggestionnent dans vos équipes et trouvons des passages à l'action.
- Apprendre de chacun pour agir, réfléchir ensemble par l'action, contribuer à apporter aux autres sa vision sur le besoin exprimé, savoir écouter pour décider avec pragmatisme.

Sandrine WLOCH

tél : 06 83 20 65 46

www.symbos.fr

sw@symbos.fr





durée : 3 jours

Développer son intelligence émotionnelle par l'équi-coaching

- J'identifie mes émotions pour développer mon intelligence émotionnelle et optimiser mes relations de travail.
- Suite à la mise en application, ce séminaire vous permettra de mieux trouver votre place et améliorer votre travail en équipe.
- L'expérimentation vous permettra de mobiliser votre intelligence émotionnelle à travers les différentes situations élaborées avec les chevaux.
- Avoir une meilleure connaissance de soi et repérer les différentes émotions qui vous habitent afin de gérer vos états internes face à des situations complexes avec clients ou collaborateurs.
- Comment fédérer vos équipes.

Objectifs

- Mesurer le rôle des émotions dans les relations interpersonnelles
- Savoir reconnaître ses propres sentiments et émotions
- Apprendre à gérer ses émotions
- Développer ses compétences sociales
- Optimiser ses relations de travail

Sandrine WLOCH

tél : 06 83 20 65 46

www.symbos.fr

sw@symbos.fr

Symbos
une autre vision du coaching