Le pouvoir des routines

Passeport Réussite

Développez vos compétences entrepreneuriales !
Découvrez nos formations pour porteurs de projets, starters ou indépendants.

Description

Les personnes qui réussissent s'appuient sur des routines pour être sûres d'avancer et de garder leur énergie pour ce qui compte réellement à leurs yeux. Apprendre à former des habitudes en fonction de vos objectifs est donc une compétence précieuse qui mérite d'y consacrer un peu de temps.
Cependant, la motivation initiale peut vite s'estomper et laisser la place aux vieilles habitudes, au découragement, voire à l'autodépréciation. La démarche initialement porteuse peut alors avoir des effets néfastes.
S'il est nécessaire de mettre en place de nouvelles habitudes pour changer durablement, encore faut-il savoir comment s'y prendre.

Cette formation vous permettra ainsi de :

- Clarifier vos aspirations et les traduire en comportements réalistes et atteignables
- Comprendre les 3 grands facteurs qui influencent tout comportement humain
- Entraver le déclenchement automatique d'anciennes habitudes non désirées
- Faciliter la répétition de nouveaux comportements désirés pour les transformer en habitudes

Formateur

David Spitaels

David est formateur indépendant en Communication Interpersonnelle.

Il soutient également l'émergence de l'Intelligence Collective en entreprise par des accompagnements individuels et collectifs. Il intègre de multiples techniques et outils afin de concrétiser et atteindre nos rêves et aspirations...le tout dans une harmonieuse efficacité !

DETAILS SUR LA FORMATION

Prix: 29 EUR/19 EUR pour demandeurs d'emploi sur base d'une attestation d'Actiris ou du Forem

CONDITIONS D'ADMISSION

Pas de conditions d'admission pour cette formation