

PRÉVENTION DU BURN OUT PAR LE COACHING

MÉTHODE BEHAVECOMPASS

INTERVENANTE

Michèle Idiart

- Coach.
- Co-fondatrice des sociétés Trajectoire RH et BeHave International.
- Spécialiste du développement des compétences comportementales en entreprise et chez les Professionnels de Santé, thérapeute ACP et Gestalt.
- Certificatrice BeHave COMPASS.

Mail : idiart@trajectoirerh.com

OBJECTIFS

- Mieux se connaître, gagner en conscience de ses attitudes, comportements et croyances.
- Poser des mots sur des maux.
- Mettre en place un **dialogue constructif avec soi-même**.

CONTENU DE L'ATELIER

- L'atelier vous offre les bases de la **connaissance de soi** avec une méthode simple et opérationnelle.
- La méthode BeHaveCompass qui permet de mieux vous connaître en situation confortable et d'identifier vos **dysfonctionnements sous stress négatif**.
- Mieux connaître ses interlocuteurs afin de gagner en impact et en influence dans un lien constructif.

BÉNÉFICES ATTENDUS

- Comprendre ce qui provoque la perte de lien avec soi pour mieux gérer les situations.
- Connaître ses fragilités permet de les gérer en posant des limites.
- De même, vous gagnerez en confort dans votre relation à l'autre avec plus d'assertivité afin d'oser prendre votre place de façon constructive dans le respect de soi et de l'autre.
- Identifier ses peurs pour en diminuer l'impact
- Comprendre l'enfermement dans ses croyances négatives.
- Développer la capacité de recul sur les situations pour les relativiser.