



Programme « Équilibre et Performance »

Un parcours individuel de 3 à 5 séances d'1h30 sur 1 à 3 mois, pour gérer le stress, renforcer le leadership et trouver un équilibre durable entre vie professionnelle et personnelle.

Objectifs : Gérer le stress, renforcer le leadership et trouver un équilibre vie pro/perso durable

Bénéfices : Meilleure gestion du stress, communication plus efficace, équilibre de vie solide et durabilité de la performance.

Séance 1 : Diagnostic et recentrage

Objectifs : Identifier les sources de stress et définir les priorités.

Bénéfices et avantages : Prendre conscience des leviers de pression, des écarts entre les aspirations et la réalité, recentrer ses priorités et poser les bases d'une stratégie d'équilibre.

Séance 2 : Leadership et communication consciente

Objectifs : Renforcer la posture de leader et la communication assertive.

Bénéfices et avantages : Acquérir une communication claire, apaisée et affirmée ; gagner en impact et en cohésion ; Renforcez votre crédibilité et votre bien-être relationnel.

Séance 3 : Plan d'équilibre durable

Objectifs : Construire un plan d'action personnel pour stabiliser l'équilibre vie pro/perso et consolider la gestion du stress.

Bénéfices et avantages : Intégrer des habitudes durables pour préserver l'énergie, un stress positif, et un sentiment de contrôle global sur la vie professionnelle et personnelle.

Séance 4 (optionnelle) : Leadership émotionnel et résilience

Objectifs : Développer la conscience émotionnelle, transformer le stress en ressource, cultiver la résilience.

Bénéfices et avantages : Renforcez votre stabilité émotionnelle, transformez la pression en moteur de performance et créez une capacité naturelle d'adaptation et de récupération.

Séance 5 (optionnelle) : Intégration et ancrage des apprentissages

Objectifs : Consolider les nouvelles pratiques, mesurer les évolutions, ancrer les réflexes gagnants dans le quotidien.

Bénéfices et avantages : Vérifier la consolidation des acquis, maintenir la motivation et garantir la durabilité des effets sur la performance, la communication et la qualité de vie globale.

En conclusion

Le programme Équilibre et Performance de Métamorf'Osez Vous offre un accompagnement sur mesure, structuré et pragmatique, centré sur trois leviers fondamentaux : la sérénité, la confiance et la performance durable. Chaque séance est une étape concrète vers un leadership équilibré, inspirant et aligné.



Métamorf'Osez-Vous by Carol