



# Karine LO SURDO

06.24.34.33.00 – [www.kapconseils.fr](http://www.kapconseils.fr)

Cible :  
Tout public

Prix :  
Nous Consulter



## Thème : Le développement personnel et ses outils

### **Consultante, Formatrice, Coach certifiée, Thérapeute Praticienne en PNL, Maître Praticienne en Hypnose et en Sophrologie.**

Formée à l'INSTITUT de COACHING INTERNATIONAL de Paris, à l'ECOLE FRANCAISE D'HYPNOSE et Diplômée de SCIENCES PÔ de PARIS, je mets à votre service mon expertise métier de plus de 10 ans en Management opérationnel, en accompagnement Coaching réseau et en Formation d'Adultes pour accompagner et faciliter votre changement.

**Passionnée par l'humain et orientée Action, je vous accompagne que vous soyez Entreprise, Entrepreneur et/ou Salarié de façon individuelle et/ou collective dans la construction de votre « Boîte à outils » afin de vous réaliser au travers des objectifs fixés.**

### Objectif de la formation :

Se connaître et évoluer vers son épanouissement & Développer son impact personnel pour gagner en flexibilité et en efficacité

Durée : 21h00

#### 1<sup>ère</sup> Journée

##### **La communication interpersonnelle**

- ✓ Distinguer réalité et perception
- ✓ Notre système sensoriel : VAK
- ✓ Mesurer l'impact du non-verbal
- ✓ Développer ses capacités d'écoute et d'empathie

##### **L'analyse transactionnelle**

- ✓ Comprendre notre positionnement dans nos relations

#### 2<sup>ème</sup> Journée

##### **L'intelligence émotionnelle**

- ✓ Identifier les quatre émotions de base
- ✓ Comment cela fonctionne dans notre cerveau
- ✓ Se servir des émotions pour avancer
- ✓ Réguler son impact émotionnel
- ✓ Le Zéro parasitage

#### 3<sup>ème</sup> Journée

##### **L'assertivité**

- ✓ S'affirmer de manière authentique et sans agressivité
- ✓ Sortir des conflits
- ✓ S'exprimer avec l'EDEC

##### **Gestion du stress**

- ✓ Comprendre le processus du stress
- ✓ Réguler la pression et prendre du recul