



formation & coaching

Thierry Chaléas 

Dépasser vos croyances limitantes

Doc au 14/04/23

Niveau requis :

- ✓ Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

Effectifs :

- ✓ 6 minimum et 12 maximum

Objectifs pédagogiques :

- ✓ Définir ce que sont les croyances limitantes et les croyances aidantes
- ✓ Comprendre comment et pourquoi ces croyances se sont mises en place
- ✓ Démasquer ses propres croyances limitantes
- ✓ En minimiser leur impact ou s'en libérer

Satisfaction des apprenants : Qualité globale **9/10** ; Pédagogie **9,1/10** ; Animation **9,4/10** ; Atteinte objectifs **8,8/10** ; Adéquation métier **8,6/10** - (Moyenne des évaluations sur 39 formations en 2022)

Durée :

- ✓ 1 jour (7h)

Modalités et délais d'accès :

- ✓ L'accès à cette formation se fait en me contactant directement par téléphone (06 13 22 45 68) ou par e-mail (thierrycha@hotmail.com). Je vous donne une date sous 24h maximum.
- ✓ Pour accéder à cette formation, le délai est d'un mois minimum avant le début de l'action.
- ✓ Les stagiaires, lors de leur convocation, prennent connaissances des différentes modalités d'accès à la formation ainsi que des objectifs et du programme.
- ✓ NB : Si la formation doit être modifiée, prévoir un délai d'un mois supplémentaire (entretien, besoins et contraintes spécifiques, ingénierie pédagogique, réaménagement du Kit pédagogique).

Tarif :

- ✓ 900€ net de taxe

Programme :

A/ Définir croyances limitantes et croyances aidantes

- ✓ 3 définitions et des exemples pour bien cerner le sujet
- ✓ L'importance des croyances dans notre évolution personnelle



formation & coaching

Thierry Chaléas 

B/ Comprendre comment et pourquoi ces croyances se sont mises en place

- ✓ Sur un plan culturel et sur un plan personnel
- ✓ Connaître le principe de la cause racine de la croyance

C/ Démasquer ses propres croyances limitantes

- ✓ L'exercice des 3 difficultés
- ✓ L'exercice de l'induction à plusieurs couches

D/ Minimiser leur impact ou s'en libérer

- ✓ La technique du doute
- ✓ La technique du tableau de déstabilisation, changements et remplacement
- ✓ Vérifier votre écologie personnelle

Méthodes mobilisées :

- ✓ Apports théoriques et pratiques / Questionnaires / Echanges entre les participants /
/ Débriefing / Remise d'un support pédagogique.

Modalités d'évaluation :

- ✓ En cours de formation : Evaluation régulière de la pertinence des réponses aux questions
- ✓ En fin de formation : Questionnaire de satisfaction et auto-évaluation de l'atteinte des objectifs

Formateur :

- ✓ Thierry Chaléas, Formateur certifié QUALIOPi, Coach, Psychothérapeute depuis 2000.
- ✓ Je conçois et anime des formations sur ce thème depuis 2011 (Centres de gestions agréés Vaucluse, Marseille, Var, ...)



Accessibilité :

- ✓ La salle de formation, qu'elle soit en entreprise ou hors entreprise, est adaptée pour les personnes en situation de handicap (PSH). Hors entreprise, je veille à ce que les transports en commun, les hébergements et les restaurants soient proches du lieu.
- ✓ J'invite les participants qui ont un degré de perceptions auditive ou visuelle amoindries, à se placer à proximité de l'écran et de l'audio, s'ils le souhaitent.
- ✓ Pour accompagner et renseigner une personne en situation de handicap, voici une liste d'organismes : AGEFIPH (Association de gestion du fonds pour l'insertion professionnelle des personnes handicapées) www.agefiph.fr / CAP EMPLOI (Accompagner vers et dans l'emploi) www.capemploi.net / MDPH (Maison départementale des personnes handicapées) www.mdpf.fr / FIPHP (Fonds pour l'insertion des personnes handicapées dans la fonction publique) www.fiphfp.fr
- ✓ Pour tout renseignement complémentaire, veuillez me contacter au 06 13 22 45 68