

SORTIR DE SA ZONE DE CONFORT

et s'ouvrir au changement



OBJECTIFS

- Comprendre les ressorts et verrous de la zone de confort
- Dépasser son aversion au risque et à l'échec
- Intégrer les antidotes et stratégies pour oser sortir de sa zone de confort
- Œuvrer au changement au lieu de le subir

PROGRAMME

Focus sur la zone de confort

Les avantages de la zone de confort
Quand la zone de confort devient prison

La peur de l'avenir et de l'échec
Le besoin de contrôle

La zone d'inconfort = zone de créativité, d'apprentissage, de changement

Les stimulants au changement hors de la zone de confort

Confiance en soi et ouverture

Se connecter à son intuition

Avancer avec ses craintes

Le choc du réel : la vague du changement

Les stratégies hors de la zone de confort

La stratégie des petits pas quotidiens : sortir du bocal et célébrer ses réussites

La stratégie du saut dans le vide : s'engager puis s'organiser

Le mentoring : s'inspirer de personnes qui savent dépasser leur aversion au risque

INFOS PRATIQUES

Durée : 1h30

Public : tout public

Prix : sur demande

Contactez Aysseline de Lardemelle

+33 (0)6 10 26 11 80

adl@evolitude.com

www.evolitude.com



SORTIR DE SA ZONE DE CONFORT

et s'ouvrir au changement

Aysseline de Lardemelle dirige EVOLITUDE Rapid Video Learning. Elle a été pendant plus de 10 ans formatrice en entreprise et coach auprès de cadres et dirigeants de grands groupes : SNCF, Maif, SFR, Essilor, SAFRAN,... Elle a partagé avec ces personnes leurs interrogations, leurs vécus et difficultés à avancer dans un contexte d'innovation et de transformation permanente.



Aysseline propose aujourd'hui des conférences et de nombreuses vidéos sur le management et les soft-skills en entreprise : manager, animer une réunion, accompagner le changement, gérer le conflit, gérer son stress,...

TEMOIGNAGES

« Bravo ! Très belle conférence, vivante et claire ! »

Vanessa Cardinale, Responsable communication et marketing

« Une intervention très enrichissante qui incite à se poser quelques questions. Merci beaucoup ! »

Anne Sophie ROMAGNY, Directrice Attitude Événement

« Super sujet pour cette conférence. Merci beaucoup pour cette soirée enrichissante. Très agréable de vous écouter, Aysseline. »

Armelle Woiret, Responsable commercial PAGINOVE,

Deux vidéos sur la zone de confort et plus de témoignages **sur evolitude.com**

TEASER CONFERENCE

Conférence sur les danses de pouvoir
sur <https://youtu.be/IR1932mcs4s>

AUTRES CONFERENCES

- Pouvoir et jeux de pouvoir (managers)
- Relations et jeux de pouvoir (tout public)
- Femmes, pouvoir et jeux de pouvoir
- Des jeux de pouvoir à la liberté