



Développer son agilité relationnelle

Découvrir son mode de fonctionnement relationnel, et apprendre à mieux interagir avec les autres.

→ À qui cela s'adresse ?

À tous ceux qui ont besoin de développer leur aisance relationnelle, de s'affirmer, d'avoir des relations plus fluides et/ou de gérer des situations tendues.

→ En synthèse

Un programme qui réunit le meilleur des approches de coaching sur les compétences relationnelles.

UNE PHILOSOPHIE

L'agilité relationnelle est très personnelle. "Relations agiles" permet d'entrer dans cette matière à son rythme, dans un espace de recul et d'apprentissage à la fois complet et ludique.

- ✓ Des exercices, des tests et des outils opérationnels
- ✓ Des contenus inspirants
- ✓ Un accompagnement individuel par un coach professionnel certifié

→ Bénéfices

- ✓ Une meilleure connaissance de soi, de ses points forts relationnels, et de ses axes de développement,
- ✓ Une meilleure efficacité dans les relations au travail,
- ✓ Des clés pour mieux gérer les situations difficiles ou conflictuelles,
- ✓ Plus de plaisir et de sérénité dans ses relations professionnelles.

Développer son agilité relationnelle



Le programme du programme

Introduction

- Autodiagnostic de démarrage (questionnaire)

Explorer son agilité relationnelle

- Analyser ses réactions (exercice)
- Des interactions et des boucles (vidéo + exercice)
- Un peu d'histoire (bonus)
- Travail sur l'objectif (exercice)

Développer son agilité relationnelle

- Toi en situations (test)
- 360° (exercice)
- Pensées, émotions et comportements (vidéo + exercice)
- Les accords toltèques (bonus)
- Marc et son chef (bonus vidéo)
- Positions de perception (vidéo + exercice)
- Les émotions (audio + exercice)
- Calme le jeu (test + exercice)
- Change la donne (exercice)
- Fake it till you make it (vidéo + exercice)
- L'âne et le puit (audio)
- Affirme-toi pas à pas (exercice)

Conclusion

- Célébrer le chemin parcouru (questionnaire)
- Un clin d'oeil à toi-même



**Programme
accompagné par un
coach professionnel
certifié**



La méthode Bloomr Impulse, c'est...



→ de la souplesse

- 12 heures de travail sur 8 semaines
- A son rythme, 1h à 1h30 par semaine
- Nombre de participants illimité
- Connexion 24/7 partout dans le monde.
- 100% en ligne, pas de contrainte géographique
- Bientôt disponible en Anglais

→ un accompagnement individuel

- Programme accompagné par un coach professionnel
- Coach certifié, expérimenté et dédié

→ un contenu personnalisable

- Contenu adaptable en fonction de vos besoins
- Exemples : ajout de deux ateliers collectifs en présentiel, pour développer l'agilité relationnelle dans une équipe, dans un projet

Une question ? contact@bloomr-impulse.com
www.bloomr-impulse.com