

## Atelier : Mettre à jour certains de ses fonctionnements

⇒ Les ateliers personnalisés EquiProCoach

Vous vous sentez **bloqué(e)** dans un contexte professionnel parfois délicat, **enfermé(e) dans des schémas récurrents** dont vous n'arrivez pas à vous extraire. Régulièrement, la situation vous échappe, et vous n'arrivez pas à comprendre pourquoi.

L'atelier « Mettre à jour certains de ses fonctionnements » vous permet de **prendre conscience de certains de vos comportements** afin d'accéder au(x) changement(s) à mettre en place. Il repart d'une situation précise qui va permettre d'**identifier les schémas récurrents utilisés inconsciemment**, inappropriés dans la situation.

**Les + de l'atelier** : La séance est très concrète ; elle va vous permettre de **revenir dans le détail sur une situation précise** non satisfaisante pour vous afin de définir comment mettre en place le changement qui vous permettra de sortir de votre schéma inconscient.

### Le principe utilisé :

Cet atelier est basé sur le concept **des profils fonctionnels** qui correspondent à un **ensemble de schémas récurrents** chez une personne. Ceux-ci déterminent son cadre de référence, conditionnent le traitement des données perçues et entraînent sa réaction dans un contexte donné.

En définissant les filtres et les processus de traitement privilégiés, et dans quel mode ils ont été utilisés, il est possible de définir le(s) changement(s) à opérer.

⇒ Voir schéma fourni en annexe

## Atelier : Mettre à jour certains de ses fonctionnements

⇒ Les ateliers personnalisés EquiProCoach

### Méthodologie adoptée

La méthodologie est basée sur **l'évaluation des filtres et des processus de traitement de l'information** dans une situation donnée afin de définir **le mode de fonctionnement** adopté et pouvoir ensuite ajuster celui-ci.

Concrètement, à partir d'une situation précise, il va s'agir d'évaluer la façon dont la personne filtre, perçoit et interprète la situation, puis comment elle traite l'information pour réagir face à la situation.

En modifiant perception et interprétation, il est possible de revoir l'évaluation et donc de modifier la réaction.

### Prérequis / Livrables

- ✓ **Avoir identifié une situation** bien précise dont vous ne sortez pas satisfait(e) et sur laquelle vous êtes prêt(e) à revenir en détail pour réaliser la séance.
- ✓ Cet atelier fait l'objet d'une synthèse de la réflexion, fournie dans les 48h suivant la séance.

### Qui est concerné ?

Toute personne bloquée dans une situation qui ne la satisfait pas, désireuse de comprendre ses propres fonctionnements pour opérer un changement dans son comportement.

### Modalités pratiques

**Durée de la séance :** de 2h à 2h30

**Tarif :** 300 €

**Lieu :** la séance peut se dérouler en face à face, par Skype ou par téléphone (mains libres)



## **Atelier : Mettre à jour certains de ses fonctionnements**

⇒ **Les ateliers personnalisés EquiProCoach**

### **Inscription et règlement :**

L'inscription se fait par mail à [elisabeth.passilly@equiprocoach.com](mailto:elisabeth.passilly@equiprocoach.com) en précisant en objet de votre demande « Atelier Mettre à jour certains de ses fonctionnements ».

A réception de votre demande, EquiProCoach vous transmet par mail une proposition que vous devrez retourner accompagnée d'un acompte de 30% du montant de l'atelier.

La date de l'atelier est fixée ensuite par téléphone selon les disponibilités de chacun.

### **Déroulé de la séance**

Après un retour sur l'objectif de la séance, le bénéficiaire est tout d'abord invité à présenter rapidement sa situation professionnelle, puis à décrire la situation qu'il souhaite traiter.

Puis, pour chacun des filtres d'entrée, et des processus de traitement de l'information, le travail consiste à définir le mode utilisé, et l'ajustement à envisager pour opérer le changement.

**Pour tout renseignement complémentaire, vous pouvez me contacter :**

**Elisabeth Passilly, Coaching professionnel & Formation**

**06.83.17.57.59**

**Ou utiliser la rubrique contact du site [www.equiprocoach.com](http://www.equiprocoach.com)**

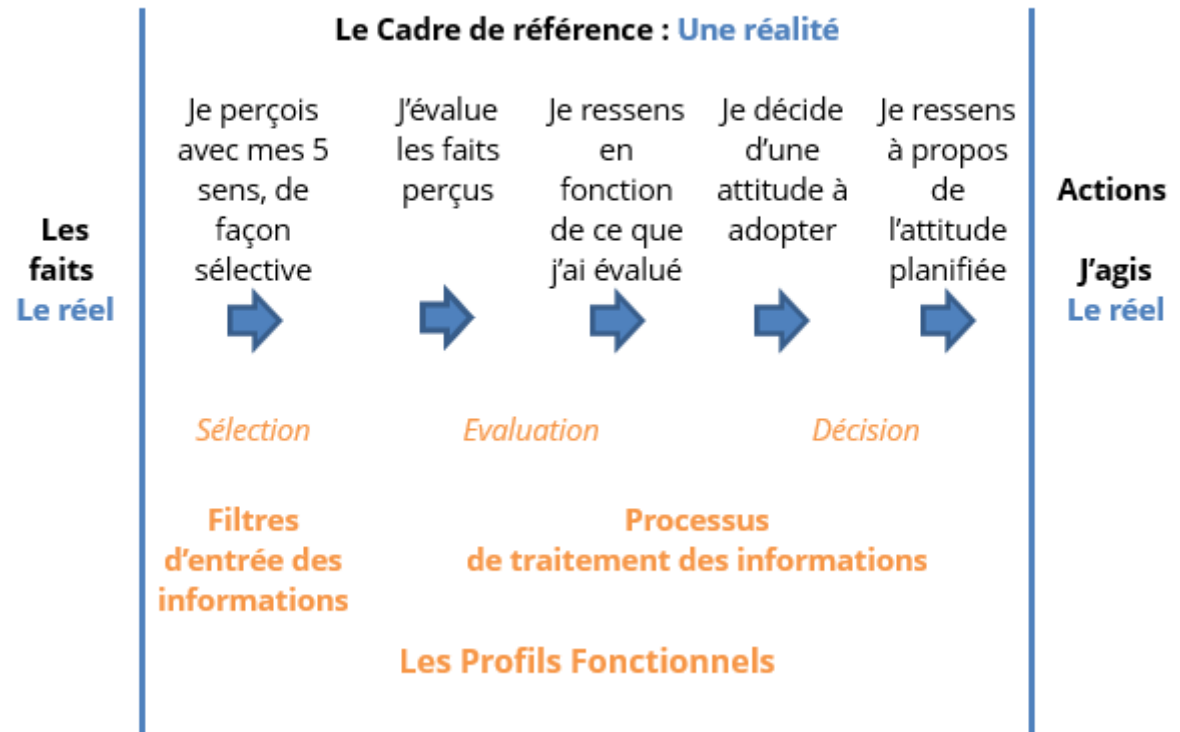
## Atelier : Mettre à jour certains de ses fonctionnements

⇒ Les ateliers personnalisés EquiProCoach

### Annexe : Les profils fonctionnels pour opérer un changement

L'utilisation des profils fonctionnels permet d'évaluer chacun des filtres et processus de traitement de l'information et le mode utilisé afin de définir le changement à opérer.

En décryptant une situation donnée au travers des différents filtres d'entrée et processus de traitement de l'information, la personne met à jour des comportements inconscients qui peuvent être inadaptés dans le cadre de la situation. Elle peut alors ajuster le mode à utiliser pour adapter sa posture à la situation.





## **Atelier : Mettre à jour certains de ses fonctionnements**

⇒ **Les ateliers personnalisés EquiProCoach**