

## Les RENDEZ-VOUS de l'HORIZAC :

### « Les pieds dans le moi »

*« La solution que l'on cherche à l'extérieur se trouve bien souvent à l'intérieur de soi »* Guy Corneau

Formations et animations proposées par Michel PEYRAT

Durée	Thématiques	Finalités et contenus	Méthode, outils et supports pédagogiques
4 h	<b>N°1</b> <b>Le DEVELOPPEMENT PERSONNEL QUELS CHEMINS POUR FAIRE UN TRAVAIL SUR SOI ?</b>	Ce que l'on peut retirer d'un travail sur soi. Les différentes écoles de développement personnel (les pionniers : Eric Berne, Milton Erickson, Emile Coué, Tomas Gordon....) Comprendre que la réussite passe essentiellement par un travail sur soi d'où l'importance d'établir un dialogue avec soi même pour mieux vivre sa vie personnelle et professionnelle. Présentation de techniques et leur utilité. Informations sur des écoles en France et des personnes ressources.	Exposés Méthode active Power point 15 mn. Diaporama 13 mn. Présentations de résumés de livres.
3 h	<b>N°2</b> <b>COACHING DE VIE ET COACHING PROFESSIONNEL</b>	Découvrir le concept avec ses méthodes et ses outils. S'arrêter pour prendre conscience. Approfondir le dialogue avec soi même, devenir son propre coach Comment se passe un accompagnement ? avec Michel Peyrat	Interactif Film 27 mn avec débat.
3 h	<b>N°3</b> <b>ACQUERIR DE L'AISSANCE A L'ORAL PAR LA METHODE TOASTMASTERS</b>	Acquérir de l'aisance dans sa communication orale et l'animation de groupe. Partager un moment de convivialité. Améliorer sa confiance en soi. Améliorer son « leadership ».	Présentation de la méthode et expérimentation. Possibilité de s'inscrire et de faire fonctionner un groupe (7 à 8 séances de 2 h chacune de préférence le vendredi soir)
4 h	<b>N°4</b> <b>AMELIORER SES RELATIONS</b>	Approfondir le dialogue avec soi même. Comprendre nos relations. Les sources de nos conflits. Les jeux psychologiques dans les relations. Des outils pour prévenir et gérer les conflits : la méthode Gordon, l'assertivité.	Exposé. Méthode active avec mises en situation.

3 h	N°5 <b>LA PENSEE POSITIVE</b>	Approfondir le dialogue avec soi même. D'où viennent les pensées négatives ? Comment elles influent sur notre vie.  La force de notre subconscient.  Des clés pour la réussite.	Méthode active avec jeux pédagogiques
3 h	N°6 <b>PILOTER SA VIE</b>	Vivre plus de satisfactions personnelles et professionnelles. S'arrêter pour prendre conscience et établir le dialogue avec soi même. Penser, donner du sens à sa vie. Remise de grilles aux participants: la roue de la vie, le projet de vie ( <i>chacun remplira ses grilles</i> ) Elaborer, gérer et réussir ses projets.	Méthode active avec jeux pédagogiques
2 h	N°7 <b>L'ESTIME DE SOI</b>	Approfondir le dialogue avec soi même.  Un enjeu déterminant dans la conduite de sa vie personnelle et professionnelle.  Des clefs pour améliorer son estime de soi.	Méthode active avec jeux pédagogiques
4 h	N°8 <b>LA RELATION D'AIDE</b>	La relation d'aide : la problématique, les difficultés, des pistes pour y faire face. Des outils pour comprendre Des outils pour mieux vivre les relations Dialogue avec les participants.	Interactif Mise en situation Diaporama sur la relation d'aide.
2 h	N°9 <b>ETRE « PRO » AUJOURD'HUI</b>	Réussir et mieux vivre l'entreprise.	Méthode active avec jeux pédagogiques.
3 h	N°10 <b>CONTACTER LES ENTREPRISES, MOBILISER UN RESEAU.</b>	Une démarche essentielle pour trouver du travail. NB possibilité de connaître la méthode et faire des entraînements en entretiens individuels.	Mise en situation ; entraînement avec un simulateur de communication.
3h	N°11 <b>REUSSIR SES ENTRETIENS D'EMBAUCHE</b>	Savoir se présenter pour trouver du travail rapidement. NB possibilité de travailler sa recherche d'emploi en entretiens individuels avec Michel Peyrat.	Présentation de grilles d'analyse. Mise en situation Filmée et analyse

## POSSIBILITE D'APPROFONDIR CES THEMATIQUES SUR UNE OU PLUSIEURS JOURNEES.

Je peux me déplacer gratuitement afin de me présenter, de donner plus d'informations sur chacune des thématiques et répondre aux questions de la direction et de votre équipe dans votre entreprise ou votre institution.

### Quelle méthode ? quels outils ?

- ❑ Méthode interactive.
- ❑ Outils pédagogiques : « brainstorming », mise en situation, jeux pédagogiques, photo langage.
- ❑ Supports pédagogiques :
  - « paper board » « power point » diaporamas sur le développement personnel réalisé par Michel Peyrat
  - film sur le coaching de vie et coaching professionnel réalisé par Michel Peyrat

### Où se fait l'animation ?

Elle peut se faire soit :

- Dans vos locaux.
- Dans le local l'Horizac, de l'association



Horizons 19 à Treignac en Corrèze.

### Qui anime ?

#### Michel PEYRAT

- ❑ Doctorat en sociologie du développement (Ecole Pratique des Hautes Etudes en Sciences Sociales à Paris)
- ❑ Coach : 4 ans d'expérience d'accompagnements de cadres et jeunes diplômés (plus de 80 personnes accompagnées)
- ❑ Formateur d'adultes: 35 ans en France et à l'étranger (Amérique latine, Afrique)
- ❑ Formé aux techniques de développement personnel (organisme de formation OSE à Paris)
- ❑ Formé au coaching (Organisme de formation Réseau Pluridis à Paris)
- ❑ Rompu aux techniques de communication orale : membre du club « Expression » à Paris pendant 3 ans.
- ❑ Rompu aux techniques audio-visuelles (montage vidéo ; diaporamas) membre de clubs vidéo et photo.

### Plus d'informations

**Tel : 06 03 70 38 06**  
**peyrat.michel@wanadoo.fr**

Adresse : place de l'Eglise 19260 TREIGNAC (le local se situe derrière l'église ND des Bans )

