

# Le cycle des séminaires courts de HFEI

## Les formations courtes : une formule adaptée aux besoins spécifiques

HFEI est ravi de vous présenter sa nouvelle série de séminaires courts, spécialement conçue pour s'harmoniser avec le rythme effréné de la vie contemporaine. Nos séminaires, ancrés dans la méthodologie avant-gardiste de l'apprentissage par petites bouchées' ('Bite-sized learning'), vous proposent une façon flexible et efficace de développer des compétences cruciales pour votre bien-être. En tenant compte des défis temporels rencontrés par les professionnels et les individus d'aujourd'hui, nous avons soigneusement structuré nos séminaires en sessions ciblées et intensives. Ces sessions sont idéalement conçues pour vous permettre d'explorer et de perfectionner des aspects spécifiques de votre bien-être personnel et professionnel.

Chaque séminaire est une opportunité unique de s'enrichir sans se sentir submergé, offrant des perspectives pratiques et des stratégies tangibles pour cultiver votre développement personnel.

Que vous cherchiez à maîtriser l'art de la gestion du stress, à améliorer vos compétences en communication, ou à renforcer votre résilience, l'HFEI vous propose une palette de séminaires répondant à vos besoins spécifiques. Plongez dans une expérience d'apprentissage active et engageante, conçue pour se fondre naturellement dans votre emploi du temps, vous équipant d'outils essentiels pour une vie plus équilibrée et épanouie."

Nos séminaires sont organisés autour d'ateliers itératifs combinant exploration des cadres de référence scientifiques et mises en situation pratiques des apprentissages acquis. Rejoignez-nous pour un voyage de deux jours axés sur la croissance personnelle, la découverte de soi, et le développement de compétences pour un bien-être durable."





# Vivre Pleinement : Vos Forces et Vertus au service de votre Bien-être

« Les forces de caractère sont les précurseurs du bien-être »

Martin SEILGMAN, fondateur de la Psychologie Positive.

Découvrez vos forces et vertus personnelles dans notre séminaire transformateur, 'Vivre Pleinement'. Ce programme unique vous guide dans l'exploration et l'exploitation pertinente de vos forces de caractère, vos alliés pour mener une vie pleine de sens, des relations enrichissantes et un engagement efficace dans l'accomplissement des activités réalisatrices .



## Objectifs du Séminaire

**Au terme de ce séminaire, vous serez en mesure de :**

- Identifier et valoriser vos forces de caractère et vertus personnelles pour construire votre bien-être.
- Comprendre comment la connexion à vos qualités uniques et leur mise en action impactent de manière positive votre vie quotidienne.
- Apprendre à intégrer vos forces et vertus dans les différentes sphères de votre vie professionnelles et personnelles.
- Accéder à votre potentiel et l'exploiter pleinement grâce à une meilleure connaissance de soi et une (re) connexion aux forces qui sommeillent en vous.



## Public Cible

Personnes cherchant à intégrer l'authenticité dans leur vie personnelle et professionnelle.



## Au Programme

1

### Atelier 1 :

Découverte de soi, de ses forces de caractère et des effets positifs de leurs mises en action

### Atelier 2 :

Mise en pratique des forces et vertus dans les situations de vie personnelle et professionnelle

2

3

### Atelier 3 :

Les forces et vertus pour un bien-être collectif : Déployer ses forces et vertus pour nourrir des relations saines et enrichissantes

- **Découverte de Soi** : Évaluation personnelle, ateliers sur la conscience de soi.
- **Forces de Caractère** : Exploration du modèle VIA, application pratique dans la vie.
- **Vertus en Pratique** : Exercices pour vivre selon ses vertus, techniques de développement personnel.
- **Application Professionnelle** : Intégration des forces au travail, gestion des relations professionnelles.
- **Plans d'Action Personnels** : Création et suivi de plans d'action pour la construction de son bien-être.



## Pédagogie et Ressources

- Combinaison d'apports théoriques et conceptuels, discussions interactives et exercices d'application
- Ressources Vidéos disponibles en mode asynchrones



## Durée du Séminaire

2 jours, 7 heures par jour, avec pauses et déjeuner.

# Renseignements et inscription

[contact@hfeinstitute.com](mailto:contact@hfeinstitute.com)

 +212 6 30 13 55 96

[www.hfeinstitute.com](http://www.hfeinstitute.com)



[hfe\\_institute](#)