

Plan de formation

Savoir prendre du recul face à son quotidien

Conditions de réalisation

Formation en présentiel

Durée :

14 heures (soit 2 jours)

Profils des stagiaires :

Cette formation s'adresse à tout type de public

Prérequis :

Cette formation ne nécessite aucun prérequis

Nombre de participants :

5 à 15 personnes

Tarif :

Sur devis

Objectifs pédagogiques

- ↳ Identifier et comprendre ses émotions afin de mieux les réguler
- ↳ Identifier les différentes sources de conflits afin de mieux les anticiper et les prévenir
- ↳ Savoir gérer son temps et définir ses priorités pour gagner en efficacité
- ↳ Comprendre les mécanismes du stress, savoir en identifier les causes et les conséquences
- ↳ Savoir récupérer et améliorer son niveau de résistance pour gagner en énergie et en vitalité

Contenu de la formation

Programme Journée 1 :

Introduction

- ↳ Présentation de la formation dans son intégralité
- ↳ Poser le cadre, convenir des règles du jeu et des comportements attendus au cours de la formation

Icebreaker

- ↳ Présentation et attentes des participants
- ↳ « Mon blason personnel » : présentation croisée originale

Savoir prendre du recul face à son « quotidien »

- ↪ Atelier « De quoi est fait mon quotidien »

A la découverte des émotions

- ↪ Vidéo « Et tout le monde s'en fout : les émotions »
- ↪ Présentation des 4 émotions de base et de leurs fonctions
- ↪ Atelier participatif : « mes émotions »
- ↪ Brève présentation du concept d'intelligence émotionnelle de D. Goleman
- ↪ Atelier participatif : « développer l'optimisme »

Communication interpersonnelle et gestion des conflits

- ↪ Atelier participatif « les sources de conflits »
- ↪ Atelier participatif « l'art de bien communiquer »
- ↪ Découverte d'un outil de CNV

Boite à outil « gestion du temps »

- ↪ La matrice d'Eisenhower
- ↪ Méthode Pomodoro
- ↪ Gestion des emails
- ↪ Méthode « smart »
- ↪ Atelier participatif

Programme Journée 2 :

Le stress

- ↪ Présentation de la notion de stress
- ↪ Explications du mécanisme du stress
- ↪ Atelier participatif : identification des différentes expressions du stress
- ↪ Atelier participatif : identification des facteurs de stress au travail

Gagner en optimisme

- ↪ Les réussites
- ↪ S'autoriser à lâcher-prise
- ↪ La loi du rayonnement
- ↪ Apprendre à se relaxer en toute circonstance

Echanges et feuille de route individuelle

- ↪ Ateliers participatifs en binôme, partage de ces expériences puis échanges collectifs
- ↪ Élaboration d'une feuille de route individuelle

Un esprit sain dans un corps sain

- ↪ L'importance d'une bonne hygiène de vie pour assurer les performances du cerveau.
- ↪ Une bonne alimentation pour commencer
- ↪ Le sommeil de qualité sur la durée
- ↪ Du sport de façon régulière

Organisation de la formation

Equipe pédagogique :

Cette formation est menée par deux consultants experts.

Moyens pédagogiques et techniques :

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation
- Documents supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Mise à disposition de documents supports à la suite de la formation

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation :

- Feuilles de présence
- Mises en situation
- Formulaire d'évaluation de la formation

Evaluation des acquis :

- Délivrance d'une attestation de formation en fin de stage

Délai d'accès :

- La durée estimée entre la validation du projet par le commanditaire et le début de la prestation sera précisée en amont dans l'offre commerciale

Accessibilité :

- Formation intra accessible au personnel handicapé suivant dispositions client