

C L' Homme Conseil
Développeur du Capital Humain

PROGRAMME EFFICACITE PROFESSIONNELLE
DEVELOPPER CONFIANCE ET ASSURANCE EN SOI

Céline LANGLOIS
Référente pédagogique, administrative et PSH
06 51 45 42 66
www.clhommeconseil.com
celinelanglois@clhommeconseil.com

LES **3 OBJECTIFS OPERATIONNELS** DE LA FORMATION

1. COMPRENDRE LES APPORTS DE LA PSYCHOLOGIE POSITIVE
2. APPRENDRE À RECONNAÎTRE ET GÉRER SES ÉMOTIONS
3. CARTOGRAPHIER SES FORCES ET IDENTIFIER DES TECHNIQUES POUR LES RENFORCER

PROGRAMME

1 COMPRENDRE LES APPORTS DE LA PSYCHOLOGIE POSITIVE

- Identifier les origines de la psychologie positive
- Différencier pensée positive et psychologie positive
- Connaître les champs d'application de la psychologie positive

2 APPRENDRE A RECONNAITRE ET GERER SES EMOTIONS

- Se situer dans le quadrant des émotions
- Comprendre les mécanismes des émotions
- Développer son intelligence émotionnelle

3 AUGMENTER SON APTITUDE A LA RESILIENCE

- Décoder les situations qui sollicitent la résilience
- Identifier ses propres pièges de la pensée négative
- Expérimenter des techniques de résilience et d'assertivité

4 CARTOGRAPHIER SES FORCES ET LES RENFORCER

- Comprendre ce que sont les forces et leur impact
- Repérer ses forces et leurs champs d'application
- Développer ses forces, minimiser ses faiblesses

VALIDER SON PLAN D'EVOLUTION PERSONNEL (PEP)

- Identifier ses axes de progrès et définir son plan d'action

Consultez le taux de satisfaction: http://clhommeconseil.com/avis.php

DUREE

3 jours (1 journée de capitalisation) - 21h
Format distanciel nous consulter

PUBLIC

Tout
Pour toute adaptation pédagogique au public ciblé, nous consulter

PRE REQUIS

Aucun

ACCESSIBILITE HANDICAP

Nous consulter avant la formation pour tout aménagement particulier

MODALITES ET DELAIS D'ACCES

Un délai de 3 semaines est requis, après consultation, pour mettre en oeuvre la formation

TARIFS

Un devis est établi après analyse de vos besoins

PEDAGOGIE ET MOYENS TECHNIQUES

- La pédagogie inversée pour consacrer notre énergie sur l'entrainement
- Des ateliers courts en petits groupes pour des réponses personnalisées
- Une pédagogie positive qui repose sur l'entraide, l'intelligence collective
- Une stratégie d'apprentissage orientée à 70% vers l'action
- Connexion Internet / PC / Micro / Caméra / Téléphone

MODALITES D'EVALUATION

- AVANT : Questionnaire de niveau et recueil des objectifs de développement
- PENDANT : Evaluation à chaque étape (Exercices ou mises en situation)
- APRES : Questionnaire d'évaluation des acquis et d'évaluation de la formation
- APRES : Suivi post- formation à la carte

SANCTION

Certificat de réalisation à l'issue de l'action

LES + DE LA FORMATION

- Intervenante Coach certifiée en Psychologie Positive
- Exercices pratiques avec utilisation des cartes des forces
- Exercices de coaching par binôme et débriefing avec la formatrice
- Plan d'Evolution Personnel avec des engagements concrets à l'issue de la formation