

Public :

Toute personne souhaitant développer son état d'esprit positif pour en faire un atout dans sa performance et ses relations professionnelles

Prérequis : aucun

Durée : 3 heures 30 – ½ journée
Déclinable en format sur mesure

Modalités : INTRA - Présentiel ou à distance

Stagiaires : 12 max

Pédagogie et Outils :

Apports théoriques
Pédagogie ludique et participative
Travaux en sous-groupe
Outils issus de la psychologie positive.

Les + de cette formation

Auto-évaluation de son niveau d'optimisme, expérimentation d'outils pour une expérience positive collective garantie ! Formation animée par 2 coachs, une praticienne en psychologie positive et une ancienne coach sportif.

Intervenantes

Cécile ROCABOY :
Exécutive coach HEC, Coach d'équipe IFOD, Formatrice en management, Conseillère en prévention des risques psychosociaux, Praticienne en psychologie positive.
Valérie JENNEQUIN :
Coach d'équipe certifiée RNCP, Coach sportif, Instructeur Pilates

Tarif : 1600€ HT par session

Contact : Cécile Rocaboy
cecile@ouibelieve.fr
06.20.02.12.76

L'optimisme en entreprise est, plus que jamais, un véritable enjeu et facteur de performance individuelle et collective !

Et si être positif au travail était un levier d'efficacité et de réussite ? Cette formation propose un voyage au cœur de cette vision du monde qu'est l'optimisme, éclairé par les apports de la psychologie positive.

Attention, formation contagieuse !

OBJECTIFS

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Etre capable de définir les bénéfices à être optimiste
- Modifier sa vision d'une situation pour exploiter ce qu'elle offre de meilleur.
- Découvrir les clés pour inspirer de l'optimisme autour de vous
- Exprimer sa gratitude au travail
- Prendre son travail du bon côté et gagner en joie de vivre !

PROGRAMME

- **L'optimisme c'est quoi ?**
 - Echanges et apports de la psychologie positive
 - Nos aptitudes au bonheur
 - L'optimisme, une vision du monde
- **Les styles explicatifs**
 - Auto-évaluation de son niveau d'optimisme
 - Comment agir sur une explication pessimiste ?
- **Les super-pouvoirs de l'optimisme**
 - Pourquoi est-ce important d'être optimiste au travail ?
 - Les bénéfices à retirer d'une posture optimiste
 - L'équation du succès et le ratio Losada
- **Développer un état d'esprit positif**
 - Le pouvoir du mental
 - S'octroyer le droit à l'erreur
 - S'entraîner à l'optimisme en collectif
 - Chassez les émotions positives avec la cohérence cardiaque
- **Cultiver les émotions positives**
 - Exprimer sa gratitude
 - Les 3 kiffs du jour
 - Les bienfaits du sourire
- **Prêt à cultiver davantage votre optimisme ?**
 - Plan d'actions personnel et défi positif

Plan de développement individuel

SATISFACTION, ÉVALUATION ET SUIVI

L'évaluation de l'action de formation et des compétences acquises sera réalisée :

- Tout au long de la formation par le formateur selon les modalités choisies : Quizz, QCM, Exercice collectif...
- En fin de journée : un point est effectué sur ce qui a été étudié dans la journée afin de s'assurer que tout a bien été assimilé et de pouvoir éventuellement reprendre certaines parties en fonction du retour des apprenants. Compte rendu journalier oral du formateur auprès de notre équipe pédagogique.
- En fin de formation : A chaud, via un questionnaire d'évaluation des acquis en ligne, pour mesurer votre satisfaction et les connaissances acquises par rapport aux objectifs de la formation.
- Retour auprès des prescripteurs de la formation : Appel téléphonique afin de faire le point sur ce qui a été transmis durant la formation, de savoir si le besoin est satisfait et si d'autres besoins sont apparus.
- A froid, 40 jours après la formation, questionnaire en ligne transmis par email pour valider le transfert de vos acquis en situation de travail.
- Suivi des présences (feuille d'émargement) et remise d'une attestation individuelle de formation (présence et validation des acquis).

MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Alternance d'exposés théoriques et de mises en situations pratiques
- Supports de formation envoyés au stagiaires par mail après chaque formation.
- Disposition d'accueil nécessaire en cas d'animation sur site : salle de formation, vidéoprojecteur.

PRÉREQUIS EN CAS DE FORMATION A DISTANCE

- Bénéficier d'un ordinateur en état de fonctionnement, d'une connexion internet suffisante (0,5 Mbps min),
- Un espace de travail calme et propice à la concentration.

SITUATION DE HANDICAP

Lors de l'inscription à nos formations, nous étudions avec le candidat en situation de handicap, à travers un entretien individuel, les actions que nous pouvons mettre en place pour favoriser son apprentissage.

Vous pouvez contacter notre référente handicap, Cécile Rocaboy, via notre formulaire de contact, par email cecile@ouibelieve.fr ou par téléphone au 06.20.02.12.76

CONDITIONS GÉNÉRALES DE VENTE

Vous pouvez consulter les conditions générales de vente sur notre site internet.

Modalités et conditions d'accès : pour toute inscription à une de nos formations, merci de nous contacter par email : contact@ouibelieve.fr.

La formation pourra débuter dès la convention de formation signée.

QUELQUES CHIFFRES - À venir

- *Nombre de stagiaires formés*
- *Taux de satisfaction*