



CULTIVEZ VOTRE OPTIMISME AU TRAVAIL

« Développer un état d'esprit positif »

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

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 :

- Être 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

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