

La compétence bien-être, plus efficace et plus heureux

2 jours - 14 heures

Code formation : ADHDCP0777



adhara.fr

Objectifs

Mettre la puissance de ses émotions au service de son bien-être et asseoir la confiance en soi. Développer ses capacités à maintenir un état de bien-être mental, en adoptant un comportement approprié avec soi et les autres et l'employer comme facteur de performance et de réussite.

Participants

Toute personne souhaitant développer la compétence: Bien-être et asseoir la confiance en soi.

Prérequis

Pas de prérequis pour cette formation.

Pédagogie

La pédagogie est basée sur le principe de la dynamique de groupe avec alternance d'apports théoriques, de phases de réflexion collectives et individuelles, d'exercices, d'études de cas et de mises en situations observées. Formation / Action participative et interactive : les participants sont acteurs de leur formation notamment lors des mises en situation car ils s'appuient sur leurs connaissances, les expériences et mettront en œuvre les nouveaux outils présentés au cours de la session.

Remarques

Cette formation offre la possibilité d'une journée de retour sur expérience : Cette journée complémentaire favorise l'application pratique des concepts enseignés, garantissant ainsi une mise en œuvre réussie dans votre environnement professionnel. Nos conseillers sont à votre disposition pour plus d'information à ce sujet.

Certification

Profil de l'intervenant

Consultant-formateur expert. Suivi des compétences techniques et pédagogiques assuré par nos services.

Moyens techniques

Encadrement complet des stagiaires durant la formation. Espace d'accueil, configuration technique des salles et matériel pédagogique dédié pour les formations en centre. Remise d'une documentation pédagogique papier ou numérique à échéance de la formation.

Méthodes d'évaluation des acquis

Exercices individuels et collectifs durant la formation. La feuille d'émargement signée par demi-journée ainsi que l'évaluation des acquis de fin de stage sont adressées avec la facture.

Programme

La compétence bien-être, plus efficace et plus heureux

2 jours - 14 heures

Code formation : ADHDCP0777



adhara.fr

Comprendre les clés de fonctionnement du cerveau en relation avec le bien-être et les performances

Biais cognitifs agissant sur la confiance et les capacités
Etat neurologique favorisant les changements internes
Types de changements stimulés par cet état (confiance, bien-être...)

Savoir se fixer efficacement des objectifs de changement en matière de confiance et bien-être

Règles pour fixer ses objectifs
Biais cognitifs associés à la fixation d'objectifs
Formulation de fixation d'objectifs

Déclencher un état du cerveau propice à ces changements

Introduction sur les inductions
Induction par lieu ressource
Induction par spirale des sens : Techniques appropriées d'aboutissement de cet état

S'approprier les stratégies d'action sur ses objectifs de confiance, de bien-être et de performance

Technique de visualisation
Stratégie de réification
Dispositif d'ancrage
Méthode de Rossi
Technique spécifique pour retrouver une compétence
Méthode pour transférer ses compétences dans un autre contexte
Stratégie pour développer une nouvelle compétence

Savoir appliquer ces stratégies

Application pratique de chaque stratégie
Compléments et conseils d'application