

EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE ET STABILITÉ ÉMOTIONNELLE

C'est grâce à un pilotage adapté de notre intelligence émotionnelle que nous boostons notre efficacité professionnelle au quotidien. L'intelligence émotionnelle s'ancre dans une stabilité émotionnelle qui nous donne accès à tout notre potentiel. Sans elle, nos émotions et pensées perturbent ou ralentissent notre efficacité au travail. Elles floutent notre capacité d'analyse et interfèrent sur nos choix et décisions tout en décuplant les effets négatifs des facteurs de stress.

Public: toute personne souhaitant travailler avec plus d'efficacité et moins de stress

Type d'action : Action de formation

Spécialité de formation : 413 - Développement des capacités comportementales et relationnelles

Durée: 14 heures formation, 2 jours temps plein

Tarif : 1 300,00 €HT/personne + TVA 20% en inter entreprises
Sur devis pour une formation intra-entreprise

Nombre de participants: de 4 à 10

Pédagogie: elle s'appuie sur l'apprentissage des techniques d'entraînement mental et des stratégies de réussite des sportifs de haut niveau et leur transfert dans la vie professionnelle. La métaphore sportive est utilisée comme outil de prise de conscience de l'impact du mental sur les performances professionnelles aussi bien individuelles que collectives. La préparation mentale vise à se « muscler » mentalement pour résister aux pressions de toutes sortes. Elle renforce les mécanismes physiologiques, psychologiques et comportementaux d'adaptation aux situations. La théorie est illustrée par de nombreux exercices de mise en situation car c'est l'expérience qui révèle la connaissance. Ainsi les participants découvrent également les conditions d'application des techniques et des processus au travers d'une démarche d'apprentissage.

Pré-requis : avant la formation, un questionnaire sera transmis à chaque participant dont l'objectif est de faire une auto évaluation de positionnement préalable

Evaluation des acquis de compétences : quiz ou QCM à l'issue de la session

Documents pédagogiques: un lien de téléchargement en ligne sera communiqué à chaque participant

Modalités de suivi et d'exécution de la formation :

Les feuilles de présence seront signées par les stagiaires et le ou les formateurs et par demi-journée de formation, l'objectif étant de justifier la réalisation de la formation. Un certificat ou attestation de réalisation de formation sera également remise à chaque participant.

Accessibilité : Nous sommes attentifs aux situations de handicap. Il appartient au Client d'informer au préalable l'Organisme de formation, si l'un des participants souffre d'un handicap. Les exercices seront adaptés à la situation du stagiaire pour son confort.

Intervenants: Philippe Leclair ou un de nos partenaires certifiés Stratégie de la réussite

Indicateurs statistiques en 2022 :

Taux de satisfaction globale: 98 %

Taux de satisfaction sur la pédagogie: 100 %

Taux de recommandation : 100 %

PROGRAMME

Objectifs

- Comprendre les mécanismes de la stabilité émotionnelle, support des performances
- Savoir piloter son intelligence corporelle pour ne plus subir le stress
- Manager son attitude mentale pour en faire une alliée et gagner en charisme
- Savoir mettre en oeuvre les techniques d'entraînement mental et corporel de gestion de son intelligence émotionnelle

I. Comprendre les fondements de l'état intérieur de performance (EIP)

II. Savoir décrypter stress et pression

III. Connaître la synergie « corps-émotions-mental ».

IV. S'appuyer sur l'intelligence corporelle, première voie d'accès à la maîtrise du stress et à la prévention des risques psycho sociaux.

V. Manager son attitude mentale

L'attitude mentale détermine la capacité à passer de la peur à la confiance.

VI. Affûter la conscience de soi, un pré-requis non négociable

VII. Développer sa force de concentration

VIII. Être un acteur autonome compétent de sa santé

IX. Savoir mettre en application la règle des 4R pour retrouver stabilité émotionnelle et concentration

X. Répéter pour intégrer: l'art de l'entraînement en toute autonomie

Bilan: tour de table