

Leadership Optimiste

MODULE 1 : Le fonctionnement du JE optimiste

POUR QUI?	Toute personne souhaitant renforcer ses compétences comportementales et relationnelles, communément appelées les « Soft skills » (compétences douces)
OBJECTIFS	<ul style="list-style-type: none">• Capitaliser sur ses forces et utiliser les outils de la psychologie positive pour mobiliser et stimuler son énergie, sa motivation et son engagement.• Oser être Soi pour libérer son plein potentiel et affirmer sa personnalité.• Renforcer sa capacité à prendre du recul pour booster sa confiance en soi et sa capacité à agir.• Gagner en flexibilité émotionnelle pour faire face à la surcharge de travail, d'information et de stress.• Cultiver sa résilience et l'agilité pour mieux appréhender les changements.• Renforcer sa capacité de concentration et d'adaptation en entraînant son attention au moment présent.• Stimuler l'intuition et l'innovation pour mieux aborder les contraintes et les défis.
MODALITES ET DUREE	Formation en présentiel (théorie et pratique) 2 jours à 1 semaine d'intervalle - 9h30-17h30 avec 1 h de pause déjeuner 14 heures de formation au total Maximum 8 personnes
PROGRAMME	<ul style="list-style-type: none">• Identifier ses forces (24 forces, classées dans 6 catégories différentes), savoir les utiliser dans de nouvelles situations, déterminer un visuel représentant ses forces et savoir les présenter en public.• Savoir me présenter pour dire qui je suis : distinguer les repères intérieurs et repères extérieurs, déterminer ses croyances irréalistes et limitantes, déconstruire et reconstruire ses obligations, reconnaître ses valeurs et s'aligner pour oser être Soi.• Savoir capter ses pensées automatiques, identifier ses biais de perception et les reprogrammer pour améliorer son estime de soi.• Savoir faire la différence entre émotion et sentiment, appréhender le langage corporel, identifier et comprendre ses propres émotions et leur source. Savoir accepter, apprivoiser et gérer ses émotions.• Changer de point de vue sur ses échecs en analysant son style explicatif. Savoir utiliser une méthode de résolution de problème, et les astuces optimistes pour rebondir.• Se reconnecter au moment présent et savoir faire le vide pour gagner en concentration, en adaptation et en créativité et faire de la place à son intuition.

POINTS FORTS DE LA FORMATION	<ul style="list-style-type: none"> • Pédagogie rythmée et variée • Mise en pratique et entraînement par des exercices concrets • Sessions de 8 personnes maximum • Boîte à outils pour une mise en pratique dès le retour dans votre environnement professionnel • Remise d'un livret de formation avec les principales notions abordées • Formatrice : praticienne en psychologie positive
NOUS VOUS DELIVRONS	<p>La feuille de présence signée par tous les participants Une attestation de présence pour chaque participant</p>
FORMATEUR.RICE	<p>Ingi Rahtle - PRATICIENNE EN PSYCHOLOGIE POSITIVE Après une première expérience en tant que Directrice Marketing et Communication, Ingi s'est formée via un MBA en Développement Durable et s'est investie chez DANONE en tant que Directrice Développement Durable France pour donner du sens à ses actions. Passionnée par l'humain, elle a contribué à la création d'une entreprise de réinsertion, puis a décidé de se former à la psychologie positive et aux neurosciences. Aujourd'hui praticienne en Psychologie Positive, elle met toute son énergie et ses 20 ans d'expérience professionnelle au service des enfants et des adultes pour les aider à développer leur potentiel.</p>
TARIFS	50€ HT / heure / participant formé