

PENSER À TOUT ET TOUT SUIVRE SANS Y PENSER



Durée : 1 jour.

Public :

Tous collaborateurs souhaitant aborder de façon plus sereine les vicissitudes inhérentes à la vie professionnelle. Dernière MAJ : Avril 2024

Objectifs :

? Découvrir des astuces pour relativiser, dédramatiser, prendre de la hauteur par rapport à son environnement. Assouplir ses schémas mentaux récurrents sur la représentation des choses. Changer de regard sur soi, ses collaborateurs et son environnement de travail pour développer son bien-être au travail.

Pré-requis :

Aucun prérequis n'est nécessaire pour participer à cette formation.

Méthodes :

Apports théoriques et pratiques. Partage et analyse d'expériences. Expérimentation de technique psycho-corporelles. Tests d'auto-diagnostic.

Évaluation :

L'évaluation des acquis se fait tout au long de la session au travers de multiples exercices, cas concrets, mise en situation

Dernière MAJ : Avril 2024

Exploration des racines du pessimisme, de la plainte et de l'anxiété

Analyse approfondie de l'esprit critique, du perfectionnisme et des peurs : une question de survie

Décryptage des liens entre la biologie et la perception de l'environnement professionnel

Compréhension de l'impact du poids de la culture sur nos attitudes

Exploration des mécanismes des distorsions cognitives et de leur influence

Reconnaissance de l'impact puissant de nos pensées sur la réalité

Évaluation des jugements portés sur notre milieu professionnel

Analyse de l'effet du regard sur nos collègues et relations professionnelles

Appréhension de l'importance de l'emploi du langage positif dans votre activité

Stratégies pour faire face aux sources de découragement professionnel et cultiver le bien-être

Gestion de la surcharge de travail et des objectifs élevés

Réaction face à l'évolution des missions, savoir faire face au changement

Gestion des ambiances de travail moroses et des relations hiérarchiques tendues Stratégies pour faire face à l'agressivité des interlocuteurs, aux critiques et aux évaluations sauvages

Gestion de l'absence de reconnaissance malgré un investissement important Approche des projets apparemment irréalisables par manque de ressources humaines et matérielles

Analyse approfondie du sens attribué aux épreuves professionnelles

Développement d'un sentiment de sécurité intérieure et techniques pour apaiser les tensions

Exploration des méthodes pour renforcer son estime de soi, en mettant en lumière ses ressources intangibles

Adoption de la distanciation vis-à-vis des résultats à court terme

Application de la technique du créneau balisé pour mieux gérer son temps

Stimulation de la chance personnelle, création d'opportunités et promotion d'un environnement agréable

Développement du sens de l'observation, de l'écoute et de l'intuition

Compréhension des leviers de l'énergie contagieuse et de la

dynamique du positivisme Exploration des 5 schémas de pensée générateurs de succès Réflexions basées sur les leçons de l'École de Harvard.

Modalités d'accès : Adeos valide avec le candidat, qu'il possède bien les compétences et les prérequis nécessaires au suivi de la formation.

Délais d'accès : Nous contacter.

Accessibilité aux personnes handicapées : Nos locaux sont aux normes d'accueil pour les PMR, pour les autres handicaps nous contacter afin de pouvoir adapter la formation ou bien vous orienter vers un organisme partenaire.