

DUREE : 28H (7 DEMI-JOURNEES)

PUBLIC : TOUT PUBLIC

MODALITE DE LA FORMATION : L'ACCES A NOS FORMATIONS (PRESENTIEL OU DISTANCIEL) PEUT ETE INITIEE, SOIT PAR UN PARTICULIER, SOIT PAR UN EMPLOYEUR, SOIT A L'INITIATIVE DU SALARIE AVEC L'ACCORD DE CE DERNIER, SOUS UN DELAI D'UN MOIS.

VALIDATION DE LA FORMATION : QCM ET MISES EN SITUATION NOTES. UNE ATTESTATION DE FORMATION SERA REMISE AUX PARTICIPANTS A L'ISSUE.

Tarif TTC* : 2450€

**Le prix est donné à titre indicatif. Des prises en charge totales ou partielles sont possibles selon l'éligibilité du participant aux différents dispositifs*

Contenu de la formation

CODE FORMATION : OPT1

- **PREREQUIS :** néant
- **OBJECTIFS :**
 - Mieux appréhender la notion de « performance ».
 - Comprendre qu'elle est inhérente à la vie de chaque individu.
 - Réaliser qu'elle est une source de progrès individuel et collectif : « être plus performant individuellement afin d'être plus performant collectivement

• PROGRAMME DE LA FORMATION

Module 1 : COMMUNICATION

Contenu :

- Maîtriser les bases et les outils de la communication par la PNL,
- Connaître les « Tips » pour être percutant,
- Apprendre à préparer un message et à le faire passer au bon moment via le bon canal,
- Savoir convaincre,
- Faire un feedback,
- Se familiariser avec les positions de perception.

Objectifs pédagogiques :

- Mieux maîtriser les bases de la communication,
- Être et rester maître de sa communication,
- Choisir les bons « mots » selon son interlocuteur.

Module 2 - VISION ET CONNAISSANCE DE SOI

Contenu :

- Présentation et définition de la notion d'estime de soi,
- Évaluation du niveau de l'estime de soi et diagnostic,
- Croyances limitantes liées à l'estime
- Comment travailler son estime ?
- Notion d'image de soi,
- Diagnostic de son image,
- Définir son identité professionnelle.
- Bâtir son projet de vie.

Objectifs pédagogiques :

- Mieux appréhender la notion d'estime de soi,
- Disposer d'outils pour augmenter son estime et la connaissance de soi.

Module 3– GESTION DES EMOTIONS ET DU STRESS

Contenu :

- Connaître les définitions des émotions, des sentiments et des sensations,
- Identifier les déclencheurs émotionnels,
- Appréhender la notion de résonance,
- Affronter et switcher ses émotions négatives,
- Comment choisir ses émotions ?
- Connaître la définition du stress,
- Vaincre le stress.
- Gérer ses émotions pour mieux vivre au quotidien et être en meilleure santé,
- Être sensibilisé à la notion d'Intelligence émotionnelle au travail.

Objectifs pédagogiques :

- Avoir conscience de ses émotions et de celles des autres,
- Acquérir la capacité à adapter ses comportements en conséquence,
- Appréhender le fait que les facultés émotionnelles sont essentielles à la réussite, plus encore que le QI ou la personnalité.
- Apprendre à faire dialoguer émotions et raison.

Module 4- ENERGIE

Contenu :

- Appréhender les notions d'équilibre et d'énergie,
- Connaître l'importance d'avoir de l'énergie au quotidien,
- Trouver son rythme et optimiser son hygiène de vie (sport, sommeil, activité professionnelle...) : « tips »,
- Comment augmenter son niveau d'énergie ?
- Connaître les bienfaits de la nutrition au service de la performance.

Objectifs pédagogiques :

- Savoir faire la différence entre bonnes et mauvaises sources d'énergie,
- Connaître la notion de filières énergiques du corps : impact sur le cerveau et notre quotidien.

Module 5 – CONFIANCE

Contenu :

- Connaître la définition de la notion de confiance,
- Savoir évaluer le niveau de confiance,
- Maitriser la relation entre confiance et processus d'apprentissage,
- Le manque de confiance et les répercussions sur la vie,
- Comment augmenter sa confiance pour pouvoir vivre sa vie ?
- Booster sa confiance, changer ses croyances limitantes et peurs liées à la confiance, chercher des ressources,
- Connaître les notions de Posturologie, PNL, autohypnose et activité physique.

Objectifs pédagogiques :

- Mieux appréhender la notion de confiance,
- Disposer d'outils pratiques afin d'augmenter la confiance en soi.

Module 6 – MOTIVATION ET LEADERSHIP

Contenu :

- Connaître la théorie de la motivation,
- Trouver sa motivation, son « pourquoi »,
- Maîtriser la motivation et la dynamique de groupe,
- Comment motiver et diriger ? Comprendre l'humain et les leviers de motivation,
- Connaître la notion de leadership.

Objectifs pédagogiques :

- Comment motiver, créer de la cohésion et fédérer ses équipes dans l'optique d'optimiser son management.

Module 7 – CONCENTRATION, ORGANISATION ET DECISION

Contenu :

- Processus de prise de décision,
- Les voies émotionnelles de la prise de décision,
- Comment les notions d'émotion et de concentration sont primordiales à la prise de décision ?
- État émotionnel et impact sur la mémoire.
- Organisation du temps.
- « Tips » et outil pour garder le focus : méditation, autohypnose, visualisation, création de bulles de concentration.

Objectifs pédagogiques :

- Être capable de pouvoir aller chercher des informations dans notre passé, s'en servir au présent et se projeter dans le futur,
- Être capable de prendre plus facilement des décisions,
- Mieux organiser son temps pour plus d'efficacité.

INSCRIPTION possible toute l'année auprès de Nathalie Gourdin :
nathaliegourdin@ngm-solutions.com

OBSERVATIONS :

- *Ce programme type est adaptable en fonction des besoins des clients.*
- *Les modules peuvent être réalisés séparément et indépendamment les uns des autres.*
- *Les modules sont composés de 40% de cours théoriques et de 60% d'exercices et de mise en situation pratiques.*
- *Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Nous contacter pour obtenir des informations.*