

BOOSTEZ VOTRE CONFIANCE EN RÉVÉLANT VOS FORCES !

Gagner en confiance en soi et en agilité émotionnelle grâce aux principes de la psychologie positive



OBJECTIFS DE L'ATELIER

- Mieux se connaître pour une meilleure relation à soi-même et aux autres
- Développer son leadership personnel et professionnel
- Mieux gérer son stress grâce à la puissante Cohérence Cardiaque
- Découvrir les premiers concepts de la psychologie positive : le PERMA, les 5 composantes du Bien-Être (Martin Seligman), le rôle des émotions « dites » positives, les compétences psychosociales, la théorie du « Flow » (Mihaly Csikszentmihalyi), l'acceptation et la flexibilité psychologique, la notion de sécurité psychologique, ...
- Disposer à tout instant d'un outil d'auto-évaluation et de « Self-Mentoring » pour se développer et s'équilibrer personnellement



LE PROGRAMME

9h - Ouverture (45mn)

- Présentation de la journée
- Pause en Cohérence Cardiaque
- Inclusion avec THE COACHING GAME®

9h30 - "Mes forces" (90mn)

- Introduction aux principes de la psychologie positive
- Partie de BOOSTEZ VOS FORCES© : développer ses forces

10h45 - Pause café (15mn)

11h00 - Résultats Test VIA

- Comprendre la classification VIA
- Retour d'expériences

12h15 - Déjeuner

13h30 - "Boostez vos forces" (90 mn)

- Pause en cohérence cardiaque
- Comprendre le QUADRANT d'OFMAN® en groupe
- Se l'approprier comme outil d'auto coaching (en Binôme)
- Retour d'expériences

15h30 - Pause café (15mn)

15h45 - Développer son agilité émotionnelle (Processus POY)

- La théorie de l'Agilité Émotionnelle
- Travail introspectif en 4 étapes
- Focus et Plan d'action
- Partage en grand groupe

17h30 - Clôture



MÉTHODES ET OUTILS D'ANIMATION

UNE METHODE DEMONSTRATIVE, ACTIVE ET INTERACTIVE

- Apports théoriques et démonstrations de l'intervenante
- Pédagogie active permettant aux participants d'expérimenter les principes
- Exercices pratiques permettant aux participants de s'impliquer personnellement pour une meilleure interprétation du modèle
- Explorations individuelles et en sous groupe
- Feed-back en plénière à l'issue de chaque étape

DES OUTILS CERTIFIES DE DEVELOPPEMENT PERSONNEL ET PROFESSIONNEL

- **THE COACHING GAME, FACES et FLOW** - Photolangages **Points of You®**
- **BOOSTEZ VOS FORCES©** - Jeu de psychologie positive
- **Le QUADRANT D'OFMAN®** - Modèle de compréhension de Soi

Akadi, Révélateur de créativité 5, avenue André Morizet – 92100 Boulogne-Billancourt - www.akadi.fr

Organisme de formation N° 11922635792 certifié QUALIOP1 pour ses Actions de Formations* (Certificat B01107 le 31/12/2020)

*cet agrément ne vaut pas agrément de l'état

EN PRÉSENTIEL



DURÉE

7 heures (1 jour)



TARIF

350 €HT par apprenant



PARTICIPANTS

Professionnel en quête de succès et d'équilibre, Personne désireuses de grandir et de s'épanouir



PRÉREQUIS

Réaliser le questionnaire psychométrique VIAME



EFFECTIF

Min : 4 pers.
Maxi : 8 pers.



EVALUATION

Tour de table au chaud
Questionnaire



FACILITATRICE

**Catherine
FOUILLAND**

Coach certifiée par l'ICF
Formatrice Expert
Points Of You©
cfouillard@akadi.fr
06.62.27.29.03