

Formation “BOOSTEZ VOS FORCES ”

DÉVELOPPER SA CONFIANCE ET SON AGILITÉ ÉMOTIONNELLE EN SITUATION PROFESSIONNELLE

Mobiliser ses forces pour renforcer son efficacité relationnelle et professionnelle

FINALITÉ PROFESSIONNELLE

Développer une meilleure connaissance de ses ressources, renforcer sa capacité d'autorégulation et adapter ses comportements dans les situations professionnelles exigeantes ou relationnellement sensibles.

FORMAT
Présentiel

DURÉE
7 heures · 1 jour

EFFECTIF
4 à 8 participants

TARIF
350 € HT / participant

PUBLIC
Salariés · managers · professionnels

PRÉREQUIS
Aucun prérequis de niveau

PUBLIC VISÉ

Salariés, managers, responsables d'équipe ou professionnels souhaitant développer leur confiance, leur efficacité relationnelle et leur capacité à mobiliser leurs ressources dans leur environnement de travail.

PRÉREQUIS ET POSITIONNEMENT

- Aucun prérequis de niveau n'est exigé.
- Avant la formation, le participant complète le questionnaire VIA Character Strengths et précise une situation professionnelle sur laquelle il souhaite progresser.
- Un auto-positionnement initial permet d'adapter les mises en pratique aux attentes identifiées.

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

- Identifier ses principales forces et analyser leur contribution dans son activité professionnelle.
- Mobiliser ses forces de manière adaptée face à une situation de travail concrète.
- Repérer ses automatismes sous tension et identifier un ajustement comportemental pertinent.
- Utiliser le Quadrant d'Ofman® pour analyser une dynamique relationnelle professionnelle.
- Expérimenter la cohérence cardiaque et l'agilité émotionnelle pour prendre du recul et ajuster sa réponse.
- Formaliser un plan d'action individuel transférable dans son environnement de travail.

COMPÉTENCES VISÉES Mobiliser ses ressources avec discernement · réguler son niveau de tension · adapter son comportement et sa communication · développer son autonomie de progression.

MÉTHODES · ÉVALUATION · MODALITÉS

MÉTHODES ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

- Apports théoriques courts, reliés aux situations professionnelles des participants.
- Pédagogie active : expérimentations, exercices individuels, binômes et débriefings guidés.
- Points of You® (The Coaching Game®, FACES, FLOW), BOOSTEZ VOS FORCES®, VIA Character Strengths et Quadrant d'Ofman®.
- Mises en pratique à partir de situations réelles afin de favoriser prise de recul et transfert.
- Alternance entre observation, expérimentation, feedback et formalisation d'actions.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Initiale : recueil des attentes et auto-positionnement sur les compétences visées.
- Formative : observation des exercices, questions de compréhension et feedbacks.
- Finale : questionnaire de validation et application des acquis à une situation professionnelle.
- Transfert : plan d'action individuel avec comportement à tester et indicateur de réussite.
- Satisfaction à chaud et remise d'une attestation de fin de formation.

MODALITÉS D'ACCÈS ET ORGANISATION

- Inscription après analyse du besoin et vérification de l'adéquation avec la situation professionnelle.
- Présentiel : lieu, date et informations pratiques précisés dans la convocation ; délais d'accès communiqués lors de la demande.
- En intra-entreprise, les cas pratiques peuvent être contextualisés aux situations de travail de l'organisation.

ACCESSIBILITÉ

Pour toute situation de handicap ou besoin spécifique, AKADI étudie en amont les adaptations pédagogiques, matérielles ou organisationnelles possibles.

FACILITATRICE

Catherine FOUILLAND · Fondatrice d'AKADI, coach Co-Active® professionnelle certifiée ICF, formatrice et facilitatrice Expert & Business Trainer Points of You®. Approche : psychologie positive, intelligence émotionnelle, coaching co-actif® et méthodes créatives.

CADRE ADMINISTRATIF

AKADI – Déclaration d'activité n° 11 92 26357 92 (cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État). Certifié Qualiopi au titre de la catégorie « Actions de formation ».