

**Durée :** 6 heures.

**Public :**

Tout collaborateur souhaitant optimiser ses performances professionnelles et personnelles.

**Objectifs :**

Toute personne souhaitant mieux gérer ses ressources pour gagner en efficacité dans ses relations & prendre conscience de son potentiel. Identifier, comprendre et adapter les réponses et la posture appropriée.

**Pré-requis :**

aucun

**Méthodes :**

Alternance d'apports théoriques et mises en situation, formation opérationnelle illustrée par de nombreux exemples issus de cas réels. Au cours de la formation, chaque participant élabore son plan d'action. Formation ludique & concrète.

**Évaluation :**

L'évaluation des acquis se fait tout au long de la session au travers des multiples exercices, mise en situation et étude de cas à réaliser. Le formateur remet en fin de formation une attestation avec les objectifs acquis ou non par le stagiaire.

## Mettre des mots sur les impacts d'une situation de crise

Analyser et faire le point sur son propre rapport en situation de crise

La courbe du changement selon Kotter

Positionner son profil sur un registre d'attitudes

Les impacts sur ses valeurs, ressentis & émotions

Évaluer sa propre posture et carte du monde

### Comprendre le processus

Réaction: les ressources qui me portent

Proaction: les ressources qui me font défaut

Mes points à développer & fragilité

Influence, effort, réflexion, rapport : Les 34 talents de Gallup

Retrouver le sens de nos missions et faire des choix en cohérence.

### L'influence de l'efficacité collective

Comprendre la complémentarité

Intelligence collective : affirmation & lâcher prise

Acquérir un état de sécurité intérieure et un comportement harmonieux

et serein

Garder le contrôle et répondre par des émotions positives

L'impact de notre fonctionnement sur notre environnement

Reprendre l'activité en toute sérénité

**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 handicapés nous contacter afin de pouvoir adapter la formation ou bien vous orienter vers un organisme partenaire.