

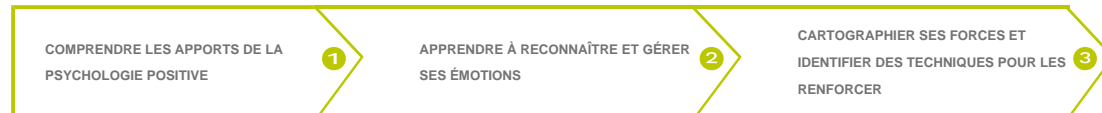


CL'Homme Conseil
Développeur du Capital Humain

PROGRAMME EFFICACITE PROFESSIONNELLE DEVELOPPER CONFIANCE ET ASSURANCE EN SOI

Céline LANGLOIS
Référente pédagogique, administrative et PSH
06 51 45 42 66
www.clhommeconseil.com
celinelanglois@clhommeconseil.com

LES 3 OBJECTIFS OPERATIONNELS DE LA FORMATION



PROGRAMME
<p>1 COMPRENDRE LES APPORTS DE LA PSYCHOLOGIE POSITIVE</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Identifier les origines de la psychologie positive ● Différencier pensée positive et psychologie positive ● Connaître les champs d'application de la psychologie positive
<p>2 APPRENDRE A RECONNAITRE ET GERER SES EMOTIONS</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Se situer dans le quadrant des émotions ● Comprendre les mécanismes des émotions ● Développer son intelligence émotionnelle
<p>3 AUGMENTER SON APTITUDE A LA RESILIENCE</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Décoder les situations qui sollicitent la résilience ● Identifier ses propres pièges de la pensée négative ● Expérimenter des techniques de résilience et d'assertivité
<p>4 CARTOGRAPHIER SES FORCES ET LES RENFORCER</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Comprendre ce que sont les forces et leur impact ● Repérer ses forces et leurs champs d'application ● Développer ses forces, minimiser ses faiblesses
<p>VALIDER SON PLAN D'EVOLUTION PERSONNEL (PEP)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Identifier ses axes de progrès et définir son plan d'action

Consultez le taux de satisfaction: <http://clhommeconseil.com/avis.php>

<p>DUREE</p> <p>3 jours (1 journée de capitalisation) - 21h Format distanciel nous consulter</p>
<p>PUBLIC</p> <p>Tout Pour toute adaptation pédagogique au public ciblé, nous consulter</p>
<p>PRE REQUIS</p> <p>Aucun</p>
<p>ACCESSIBILITE HANDICAP</p> <p>Nous consulter avant la formation pour tout aménagement particulier</p>
<p>MODALITES ET DELAIS D'ACCES</p> <p>Un délai de 3 semaines est requis, après consultation, pour mettre en oeuvre la formation</p>
<p>TARIFS</p> <p>Un devis est établi après analyse de vos besoins</p>
<p>PEDAGOGIE ET MOYENS TECHNIQUES</p> <ul style="list-style-type: none"> ● La pédagogie inversée pour consacrer notre énergie sur l'entraînement ● Des ateliers courts en petits groupes pour des réponses personnalisées ● Une pédagogie positive qui repose sur l'entraide, l'intelligence collective ● Une stratégie d'apprentissage orientée à 70% vers l'action ● Connexion Internet / PC / Micro / Caméra / Téléphone
<p>MODALITES D'EVALUATION</p> <ul style="list-style-type: none"> ● AVANT : Questionnaire de niveau et recueil des objectifs de développement ● PENDANT : Evaluation à chaque étape (Exercices ou mises en situation) ● APRES : Questionnaire d'évaluation des acquis et d'évaluation de la formation ● APRES : Suivi post-formation à la carte
<p>SANCTION</p> <p>Certificat de réalisation à l'issue de l'action</p>
<p>LES + DE LA FORMATION</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Intervenante Coach certifiée en Psychologie Positive ● Exercices pratiques avec utilisation des cartes des forces ● Exercices de coaching par binôme et débriefing avec la formatrice ● Plan d'Evolution Personnel avec des engagements concrets à l'issue de la formation