

# Approfondir la connaissance de soi-même et des autres pour mieux travailler ensemble

## La méthode SCHUTZ

**“La connaissance de soi et des autres permet de mieux comprendre ses comportements, ses attitudes et ses choix. Les différences sont valorisées, rencontrer l'autre n'est plus une difficulté, les personnes s'acceptent telles qu'elles sont et la coopération devient plus fluide.**

**La confiance en soi optimise la force des équipes, et la performance collective s'améliore. L'approche agit à 4 niveaux pour atteindre : une plus grande lucidité par rapport à ses comportements et à leur impact sur les autres ; un plus haut degré de sincérité dans ses relations ; un sens plus accru de sa détermination personnelle et de ses choix ; une implication et une présence personnelle bien adaptées à chaque situation.”**

## Objectifs pédagogiques

Connaître sa façon d'agir et d'être en relation.

Renforcer les relations de coopération.

Favoriser la confiance.

Dépasser les comportements rigides, sources de mésentente et d'inefficacité dans l'équipe de travail.

Évaluer ses capacités pour mieux développer ses compétences.

## Programme

### **1/Développer la connaissance de soi-même et des autres**

Connaître et comprendre ses comportements face aux autres.

Identifier l'image que l'on renvoie aux autres.

Prendre conscience des sentiments des autres à son égard.

Valoriser ses qualités.

### **2/Développer des relations de travail confiantes**

Agir sur les leviers de la confiance.

Favoriser une atmosphère d'ouverture et de sincérité.

Exprimer son ressenti émotionnel

Valoriser les différences avec les autres.

### **3/Augmenter sa détermination personnelle**

Identifier ses véritables responsabilités dans une situation.

Savoir choisir plutôt que subir.

S'impliquer selon son choix.

### **4/Développer la confiance en soi**

Développer l'estime de soi.

Dépasser ses rigidités personnelles.

Identifier ses besoins et développer sa spontanéité.

### **5/S'approprier et utiliser la méthode au quotidien**

Utiliser le "parler vrai".

Mettre en œuvre les acquis au fil de la formation.

Identifier les bénéfices de la formation pour soi.

## Public concerné

Cadres opérationnels et fonctionnels, formateurs qui veulent développer des relations riches et stimulantes.

Les résultats sont d'autant plus probants que les personnes choisissent ou acceptent elles-mêmes de participer à cette formation dans laquelle l'implication personnelle est un élément fort de la réussite. Accessible aux PSH

## Prérequis

Toute personne intéressée dans le cadre de son activité professionnelle et/ou personnelle

## Méthodes pédagogiques

Alternance de temps de présentation, d'échanges d'expériences à partir d'exemples concrets, analyse et co-construction d'outils personnalisés.

## Evaluation

Un **carnet de route** est remis à chaque participant pour l'accompagner dans l'acquisition de ses connaissances et formaliser ses actions de développement, construction d'une auto évaluation, questionnaire à chaud.

**Dates** : Entre le 02 janvier 2024 et le 23 décembre 2024

## Suivi post-formation

Réponse à vos questions, aide à un plan d'action sur demande

## Informations et contact

Claudine Thévin, responsable pédagogique, référent handicap.

Téléphone : 05.62.32.59.35    courriel : [ateliers-ressource-65@orange.fr](mailto:ateliers-ressource-65@orange.fr)

Durée : 5 jours en présentiel 21 H + 14 H 🕒 : 9h/12h30 et 13h30/17h	Lieu : Ateliers Ressource ou en intra dans votre entreprise	Frais d'hébergement et de repas à la charge des participants
Tarifs : 1500 € HT	Effectif minimum 3 Effectif maximum 8	Bulletin d'inscription sur site Ou sur demande

## Pourquoi choisir ce ?

**La pédagogie exceptionnelle** permet de conduire les personnes et le groupe à vivre la confiance pour développer ses compétences relationnelles en profondeur. Nous y explorons le lien entre "estime de soi", confiance, efficacité et productivité.

**La durée optimale et le rythme adapté et soutenu** facilitent le recul nécessaire sur soi pour atteindre ses objectifs. De la sorte, la transposition avec son rôle dans l'entreprise est beaucoup plus pertinente.

**L'évaluation formative des capacités** : l'acquisition et le développement des compétences suivent une progression complète intégrant des phases de validation et d'évaluation formative des capacités.

**Les séances de feed-back circulaires par les pairs** enrichissent l'image donnée de soi dans ses relations.

**Les mini-assessments, ou mises en situations concrètes**, permettent de vivre en réel le développement de ses interactions aux autres.

**Les tests FIRO®** (Élément B®, Élément F®, Élément S®) validés scientifiquement, permettent d'augmenter la conscience de soi et de ses comportements relationnels avec les autres.

**Deux consultants experts coaniment la formation**, accompagnent chaque personne et gèrent le processus de groupe. Ils sont spécialistes de l'accompagnement de managers, de dirigeants, d'équipes et d'entreprises.

**Une méthode réputée et légitimée** : cette formation est basée sur l'approche The Human Element, utilisée dans les plus grandes entreprises américaines, japonaises ou européennes. Elle confère à la dimension humaine une place prépondérante dans la réussite des organisations. Son concepteur, Will Schutz, est l'un des plus grands consultants psychologues des organisations aux États-Unis.

Il a formalisé une pédagogie étonnante, progressive et originale pour conduire les personnes à vivre la confiance.

L'ensemble de ses travaux montre comment la connaissance de soi est primordiale pour l'efficacité personnelle, celle d'une équipe et d'une organisation.

**L'assurance de notre expertise** : depuis que des milliers de managers utilisent ces outils puissants.

Ils sont continuellement enrichis et adaptés à la culture des entreprises françaises par notre équipe de consultants formés par Will Schutz et ses collaborateurs.

De ces années d'expérience auprès de nombreux clients,

**À savoir** : tout ou partie de ce programme peut être délivré en formation intra ou en séminaire de cohésion d'équipe.

### **Cursus recommandé**

Dans une logique de développement de vos compétences, plusieurs choix de formations sont possibles après celle-ci.

Pour vous aider à sélectionner celle qui convient le mieux à vos objectifs, parlez-en avec votre formateur ou appelez-nous.

# Gérer et utiliser ses émotions pour être plus efficace

Principes et applications de l'intelligence émotionnelle

**“Les émotions ne s'arrêtent pas à la porte de l'entreprise. Elles y entrent et travaillent avec vous !**

**Au lieu de les repousser, mieux vaut les apprivoiser !**

**L'émotion est une forme d'intelligence, une compétence qui repose sur la conscience de soi et de ses propres ressentis et sentiments.**

**Cette capacité se prolonge dans l'écoute des autres et crée une plus grande efficacité dans les rapports interpersonnels. Elle donne à chacun une personnalité unique et concourt à l'épanouissement de son charisme personnel.”**

## Objectifs pédagogiques

Approfondir la connaissance des émotions et de leur rôle dans les relations interpersonnelles.

Développer son ouverture émotionnelle.

Appliquer un programme personnalisé pour gérer ses émotions.

## Programme

### 1/ Mieux se connaître par rapport aux émotions

Faire le point pour soi à partir d'un autodiagnostic et mesurer son quotient émotionnel.

Repérer les risques et les effets d'une gestion inefficace des émotions.

### 2/ Comprendre le fonctionnement des émotions

Les 6 émotions de base : du déclencheur aux comportements d'adaptation.

Les mécanismes émotionnels principaux.

L'impact sur les relations et sur la performance.

### 3/ Développer sa conscience émotionnelle

Sentir, explorer ses émotions.

Identifier les dysfonctionnements émotionnels appris et les émotions plus appropriées.

Exprimer et partager son ressenti émotionnel.

Aider les autres à partager leur ressenti par une attitude d'empathie.

### 4/ Gérer ses émotions

Gérer les émotions difficiles pour soi avec des techniques de dissociation, de désensibilisation.

Gérer les émotions d'arrière-plan en satisfaisant ses besoins.

Gérer et dépasser les émotions liées aux relations tendues conflictuelles.

Apprendre à lâcher prise et remettre son corps et son esprit au calme.

## Public concerné

Cadres, managers, Responsables de service, accompagnateur.

Les résultats sont d'autant plus probants que les personnes choisissent ou acceptent elles-mêmes de participer à cette formation dans laquelle l'implication personnelle est un élément fort de la réussite. Accessible aux PSH

## Prérequis

Toute personne intéressée dans le cadre de son activité professionnelle et/ou personnelle

## Méthodes pédagogiques

Alternance de temps de présentation, d'échanges d'expériences à partir d'exemples concrets, analyse et co-construction d'outils personnalisés.

## Evaluation

**Un carnet de route** est remis à chaque participant pour l'accompagner dans l'acquisition de ses connaissances et formaliser ses actions de développement, construction d'une auto évaluation, questionnaire à chaud.

**Dates** : Entre le 02 janvier 2024 et le 23 décembre 2024

## Suivi post-formation

Réponse à vos questions, aide à un plan d'action sur demande

## Informations et contact

Claudine Thévin, responsable pédagogique, référent handicap.

Téléphone : 05.62.32.59.35    courriel : [ateliers-ressource-65@orange.fr](mailto:ateliers-ressource-65@orange.fr)

Durée : 3 jours en présentiel 21 H 🕒 : 9h/12h30 et 13h30/17h	Lieu : Ateliers Ressource ou en intra dans votre entreprise	Frais d'hébergement et de repas à la charge des participants
Tarifs : 675 € HT	Effectif minimum 3 Effectif maximum 8	Bulletin d'inscription sur site Ou sur demande

## Pourquoi choisir ce programme ?

**L'autodiagnostic "quotient émotionnel"** mesure vos compétences émotionnelles fortes et celles à développer.

**L'apprentissage par le vécu** : chacun a l'occasion de découvrir ses émotions apprises, privilégiées et ses émotions contrôlées pour une meilleure adéquation à l'environnement et des relations plus efficaces.

**Une expérience originale et innovante** : la pédagogie associe exercices de visualisation, de désensibilisation, exercices non-verbaux, mises en situations concrètes, expérimentation de ses émotions et partage de son ressenti.

**Une documentation riche** qui vous permet d'aller plus loin dans la compréhension intellectuelle du fonctionnement des émotions.

## Cursus recommandé

Dans une logique de développement de vos compétences, vous pouvez suivre notamment la formation

**Donnez du corps à votre expression, mettez-vous en scène !** Pour vous en assurer, parlez-en avec votre animateur pendant la formation ou appelez-nous pour en parler ensemble

# L'estime de soi, source de l'efficacité personnelle et collective

Gagnez en assurance !

**“ De nombreuses études montrent comment l'estime de soi est au cœur de la performance des personnes, des équipes et des entreprises.**

**L'estime de soi, source de la confiance, est un processus qui se nourrit, se cultive tout au long de la vie.**

**Une meilleure estime de soi procure plus de bienveillance, de lucidité, de conscience de soi et une invitation à s'accepter et à se dépasser.**

**C'est gagner en assurance au quotidien, gage de réussite individuelle et collective.”**

## Objectifs pédagogiques

Comprendre et pratiquer les mécanismes de l'estime de soi.

Augmenter sa confiance en soi.

Renforcer son potentiel.

Favoriser, par voie de conséquence, le développement de l'estime de soi chez les autres.

## Programme

### 1/ S'approprier les mécanismes de l'estime de soi

Définir estime de soi et confiance en soi.

Faire le point pour soi-même.

Cultiver son processus d'évolution personnelle.

### 2/ Renforcer ses bases personnelles d'estime de soi

S'impliquer dans la relation à soi-même.

Développer une position juste par rapport aux autres.

Renforcer son sentiment de sécurité intérieure.

Augmenter sa conscience personnelle.

Découvrir son identité essentielle.

### 3/ S'estimer pour se développer et avoir confiance

Reconnaître son importance et son unicité.

Vivre en accord avec ses motivations profondes et ses valeurs.

Agir en réalisant ses buts et son projet de vie.

### 4/ Développer l'estime de soi des autres

Celle de ses collaborateurs.

Créer un climat de confiance dans ses relations professionnelles.

## Public Concerné

Cadres, managers, Responsables de service ou thérapeute souhaitant cultiver la confiance en eux pour plus d'efficacité personnelle.

Les résultats sont d'autant plus probants que les personnes choisissent ou acceptent elles-mêmes de participer à cette formation dans laquelle l'implication personnelle est un élément fort de la réussite. Accessible aux PSH

## Prérequis

Toute personne intéressée dans le cadre de son activité professionnelle et/ou personnelle

## Méthodes pédagogiques

Alternance de temps de présentation, d'échanges d'expériences à partir d'exemples concrets, analyse et co-construction d'outils personnalisés.

## Evaluation

**Un carnet de route** est remis à chaque participant pour l'accompagner dans l'acquisition de ses connaissances et formaliser ses actions de développement, construction d'une auto évaluation, questionnaire à chaud.

**Dates** : Entre le 02 janvier 2024 et le 23 décembre 2024

## Suivi post-formation

Réponse à vos questions, aide à un plan d'action sur demande

## Informations et contact

Claudine Thévin, responsable pédagogique, référent handicap.

Téléphone : 05.62.32.59.35    courriel : [ateliers-ressource-65@orange.fr](mailto:ateliers-ressource-65@orange.fr)

Durée : 3 jours en présentiel et 2 heures de préparation en autoformation 21 H 🕒 : 9h/12h30 et 13h30/17h	Lieu : Ateliers Ressource ou en intra dans votre entreprise	Frais d'hébergement et de repas à la charge des participants
Tarifs : 750 € HT	Effectif minimum 3 Effectif maximum 8	Bulletin d'inscription sur site Ou sur demande

## Cursus recommandé

Dans une logique de développement de vos compétences, vous pouvez suivre notamment la formation

**Approfondir la connaissance de soi-même et des autres pour mieux travailler, évoluer ensemble.**

Pour vous en assurer, parlez-en avec votre animateur pendant la formation ou appelez-nous pour en parler ensemble

### Pourquoi choisir ce ?

**Une formation aux retombées opérationnelles** : l'implication personnelle entraîne des résultats tangibles visibles par l'entreprise.

**Une pédagogie individualisée** : l'exploitation de l'autodiagnostic et de différents questionnaires permet de concrétiser les axes de progrès à développer pour chacun.

**Une pédagogie originale d'accompagnement** permet un travail sur soi, sur l'image de soi, sur l'identité, source de valorisation, de confort et d'assurance.

**À savoir** : tout ou partie de ce programme peut être délivré en formation intra dans votre entreprise

# Les 7 habitudes des gens très efficaces®

Agir pour atteindre de meilleurs résultats

**“Cette formation, issue des travaux en PNL, propose une nouvelle approche qui opère sur les leviers de l'efficacité personnelle et interpersonnelle.**

**Elle améliore la capacité à faire face au changement, donne les moyens d'établir des relations de confiance mutuelle pour construire un travail en équipe efficace et traite de la résolution de conflits.**

**Enfin, elle augmente l'implication de chacun.”**

## Objectifs pédagogiques

S'approprier une démarche globale et intégrée vers l'efficacité personnelle (indépendance) et interpersonnelle (interdépendance).

Intégrer les fondements du leadership personnel et interpersonnel.

Acquérir une nouvelle manière de penser et de travailler avec les autres.

## Programme

### 1/Habitude 1 : soyez proactif

Saisissez l'importance de vos choix quotidiens.

Surmontez la réticence à prendre des initiatives.

Apprenez à atteindre vos buts, même si votre entourage personnel ou professionnel semble vouloir vous en empêcher.

### 2/Habitude 2 : sachez dès le départ où vous voulez aller®

Définissez un ordre de mission personnel.

Faites le point sur vos objectifs, en cohérence avec vos valeurs.

Focalisez-vous sur vos intérêts.

### 3/Habitude 3 : donnez la priorité aux priorités®

Faites passer ce qui est le plus important avant ce qui est urgent.

Apprenez à ne plus travailler en état de crise.

Équilibrez vie professionnelle et vie personnelle.

Maîtrisez des outils pour atteindre vos objectifs et vous autodiscipliner.

Apprenez à gérer le temps et le stress par un planning efficace.

### 4/Habitude 4 : pensez gagnant-gagnant®

Pensez en termes d'avantages mutuels et de coopération plutôt que de concurrence et d'indépendance.

Apprenez à créer un environnement de confiance et de loyauté pendant les phases de résolution de problèmes et de négociations.

Apprenez à mettre en place des accords avec vos interlocuteurs.

### 5/Habitude 5 : cherchez d'abord à comprendre, ensuite à être compris®

Apprenez à écouter les autres de manière à ce qu'ils se sentent compris.

Prenez du temps pour écouter les autres pour être mieux compris en retour.

Savez-vous faire comprendre et arriver à vos fins lorsque vous négociez des accords ou des contrats.

### 6/Habitude 6 : pratiquez la synergie®

Récoltez les fruits d'un vrai travail d'équipes grâce au respect mutuel et à la prise en compte des différences des autres.

Résolvez les conflits en cherchant de nouvelles alternatives qui ne soient pas des compromis pour l'une ou l'autre des deux parties.

### 7/Habitude 7 : aiguiser vos facultés®

Découvrez l'importance de l'amélioration et du renouvellement continus dans tous les domaines de votre vie privée et professionnelle.

Sachez identifier les activités susceptibles d'accroître vos compétences pour obtenir des résultats en termes de qualité.

## Public concerné

Cadres et managers. Accessible aux PSH

Les résultats sont d'autant plus probants que les personnes choisissent ou acceptent elles-mêmes de participer à cette formation dans laquelle l'implication personnelle est un élément fort de la réussite.

### Prérequis

Toute personne intéressée dans le cadre de son activité professionnelle et/ou personnelle

### Méthodes pédagogiques

Alternance de temps de présentation, d'échanges d'expériences à partir d'exemples concrets, analyse et co-construction d'outils personnalisés.

### Evaluation

Un **carnet de route** est remis à chaque participant pour l'accompagner dans l'acquisition de ses connaissances et formaliser ses actions de développement, construction d'une auto évaluation, questionnaire à chaud.

**Dates** : Entre le 02 janvier 2024 et le 23 décembre 2024

### Suivi post-formation

Réponse à vos questions, aide à un plan d'action sur demande

### Informations et contact

Claudine Thévin, responsable pédagogique, référent handicap.

Téléphone : 05.62.32.59.35 courriel : [ateliers-ressource-65@orange.fr](mailto:ateliers-ressource-65@orange.fr)

Durée : 3 jours en présentiel 21 H 🕒 : 9h/12h30 et 13h30/17h	Lieu : Ateliers Ressource ou en intra dans votre entreprise	Frais d'hébergement et de repas à la charge des participants
Tarifs : 675 € HT	Effectif minimum 3 Effectif maximum 8	Bulletin d'inscription sur site Ou sur demande

## Pourquoi choisir ce programme ?

**Une approche puissante.** Une approche de l'intérieur vers l'extérieur et un modèle fondé sur des principes.

**Formation très opérationnelle** : elle alterne apports théoriques et application. Par des exercices personnels profonds, des mises en situation, elle développe et renforce l'apprentissage de nouvelles pratiques.

**Un kit pédagogique complet.** Comportant un manuel pour dérouler la formation ; une évaluation 360° feed-back appliquée aux 7 habitudes des gens très efficaces®.

### Cursus recommandé

Dans une logique de développement de vos compétences, vous pouvez suivre notamment la formation

**Approfondir la connaissance de soi-même et des autres pour mieux travailler ensemble**

Pour vous en assurer, parlez-en avec votre animateur pendant la formation ou appelez-nous pour en parler ensemble

# Se coacher soi-même pour s'adapter au changement

Devenez votre meilleur allié !

**“Permanent est essentiel pour progresser.**

**Cet équilibre se trouve en soi.**

**En s'appuyant sur son propre potentiel pour optimiser son action et agir, la personne utilise sa marge de manœuvre pour s'adapter à la réalité et ne pas la subir.**

**Le participant s'engage alors pleinement dans une démarche de progrès continu.**

**Ce programme ne permet pas de devenir coach mais d'acquérir des compétences personnelles pour se coacher soi-même sur l'essentiel au quotidien.”**

## Objectifs pédagogiques

Exprimer le meilleur de ses qualités.

Renforcer sa flexibilité naturelle.

Diminuer sa résistance au changement.

Mobiliser son énergie constructivement.

S'adapter au contexte.

Résoudre ses propres divergences personnelles  
(Conflits intérieurs).

## Programme

### 1/ Rester maître de ses réactions face aux événements pour mieux rebondir

Décoder ses émotions et les canaliser.

Orienter ses pensées et sa réflexion de façon constructive.

### 2/ Puiser son énergie là où elle se trouve

S'appuyer sur ses motivations intrinsèques.

Disposer d'une boussole pour guider ses choix et ses actions.

Aligner ses efforts quotidiens dans une perspective d'avenir.

### 3/ Construire pas à pas ses objectifs pour atteindre ses buts

Dessiner ses objectifs de manière constructive et créative.

Mettre ses ressources au profit de sa réussite.

Cerner les limites à ne pas dépasser dans le flot de l'action.

S'ouvrir à de nouveaux potentiels.

### 4/ Se dégager de ses propres freins

Déjouer les sentiments d'échecs et les peurs.

Prendre conscience des représentations qui restreignent la capacité d'action.

### 5/ Se voir sous un jour nouveau

S'ouvrir à plus de clémence envers soi-même.

S'autoriser à "se rêver" tel (le) que l'on souhaite devenir.

### 6/ Se montrer tel que l'on veut être vu

Oser des masques plus transparents.

Éclairer ce que précisément les autres ne voient pas.

## Public concerné

Managers, managers-coachs, cadres, leaders.

Managers de proximité, techniciens. Accessible aux PSH

## Prérequis

Toute personne intéressée dans le cadre de son activité professionnelle et/ou personnelle

## Méthodes pédagogiques

Alternance de temps de présentation, d'échanges d'expériences à partir d'exemples concrets, analyse et co-construction d'outils personnalisés.

## Evaluation

**Un carnet de route** est remis à chaque participant pour l'accompagner dans l'acquisition de ses connaissances et formaliser ses actions de développement, construction d'une auto évaluation, questionnaire à chaud.

**Dates** : Entre le 02 janvier 2024 et le 23 décembre 2024

## Suivi post-formation

Réponse à vos questions, aide à un plan d'action sur demande

## Informations et contact

Claudine Thévin, responsable pédagogique, référent handicap.

Téléphone : 05.62.32.59.35    courriel : [ateliers-ressource-65@orange.fr](mailto:ateliers-ressource-65@orange.fr)

Durée : 3 jours en présentiel 21 H 🕒 : 9h/12h30 et 13h30/17h	Lieu : Ateliers Ressource ou en intra dans votre entreprise	Frais d'hébergement et de repas à la charge des participants
Tarifs : 675 € HT	Effectif minimum 3 Effectif maximum 8	Bulletin d'inscription sur site Ou sur demande

## Les + de cette formation

**La pédagogie** : chacun applique concrètement les méthodes et les outils proposés pour progresser dans son cheminement personnel. Les participants s'accompagnent mutuellement dans le cadre des exercices ; ils développent leur capacité à accompagner une tierce personne vers les objectifs qu'elle s'est fixée.

**L'assurance du professionnalisme** : nos consultants coaches ont une formation de haut niveau en psychologie. Ils interviennent régulièrement en entreprise dans le cadre de coaching individuel ou collectif.

**À l'issue de la formation**, les participants s'engagent dans un véritable plan d'actions pour pérenniser et continuer à faire évoluer leurs acquis.

# 6 outils essentiels de développement personnel

Conjuguez harmonie et efficacité dans vos relations

**“Se connaître soi-même et comprendre les mécanismes essentiels des relations humaines est indispensable pour agir mieux avec les autres.**

**Cette formation permet d'acquérir les outils essentiels qui permettent au quotidien d'optimiser ses relations professionnelles.”**

## Objectifs pédagogiques

Mieux gérer les relations avec ses différents interlocuteurs dans sa vie professionnelle.

Anticiper, prévenir et adapter ses réactions.

Comprendre les comportements de ses interlocuteurs et s'y adapter.

Renforcer la coopération.

## Programme

### 1/ S'affirmer avec "l'assertivité"

Développer des attitudes positives avec son entourage professionnel.

Faire face aux comportements passifs, agressifs, manipulateurs : **Modules d'autoformation à distance qui peuvent être suivis pendant ou à l'issue de votre formation.**

Assertivité : méthodes et outils.

### 2/ Créer le contact avec "la synchronisation"

Se mettre en phase avec les interlocuteurs.

Gagner leur confiance.

### 3/Réussir sa relation aux autres avec "l'Élément B "

Approfondir son niveau d'ouverture et d'écoute.

Donner et recevoir des feedbacks.

### 4/Établir la coopération avec "les positions de vie"

Repérer et dépasser ses limites.

Trouver la juste position vis-à-vis des autres.

S'appuyer sur ses réussites.

### 5/Gérer mieux son "stress" et retrouver son énergie

Comprendre le stress et repérer ses stressés.

Pratiquer des techniques simples de relaxation : **Modules d'autoformation à distance qui peuvent être suivis pendant ou à l'issue de votre formation.**

Découvrir son rapport au stress.

### 6/Se programmer pour réussir avec "la stratégie d'objectif"

Clarifier ses objectifs

Mettre en place ses stratégies gagnantes.

## Public Concerné

Thérapeutes, Responsables de service, Managers et cadres. Accessible aux PSH

## Prérequis

Être amené à accompagner l'autre, à manager, à cadrer

## Méthodes pédagogiques

Alternance de temps de présentation, d'échanges d'expériences à partir d'exemples concrets, analyse et co-construction d'outils personnalisés.

## Evaluation

**Un carnet de route** est remis à chaque participant pour l'accompagner dans l'acquisition de ses connaissances et formaliser ses actions de développement, construction d'une auto évaluation, questionnaire à chaud.

**Dates** : Entre le 02 janvier 2024 et le 23 décembre 2024

## Suivi post-formation

Réponse à vos questions, aide à un plan d'action sur demande

## Informations et contact

Claudine Thévin, responsable pédagogique, référent handicap.

Téléphone : 05.62.32.59.35 courriel : [ateliers-ressource-65@orange.fr](mailto:ateliers-ressource-65@orange.fr)

Durée : 3 jours en présentiel 21 H 🕒 : 9h/12h30 et 13h30/17h	Lieu : Ateliers Ressource ou en intra dans votre entreprise	Frais d'hébergement et de repas à la charge des participants
Tarifs : 675 € HT	Effectif minimum 3 Effectif maximum 8	Bulletin d'inscription sur site Ou sur demande

## Pourquoi choisir ce programme?

**La formule 2 jours + 2 jours** permet la mise en œuvre rapide de ses propres solutions pour une efficacité durable : le premier module permet de renforcer ses connaissances sur l'assertivité.

Le deuxième module aide à se préparer au thème de la gestion du stress.

La pédagogie repose sur des autodiagnostic, des exercices, sur l'entraînement et l'expérimentation d'outils et des enregistrements vidéo. Les jeux de rôle permettent d'acquérir de nouveaux comportements.

**L'apprentissage par l'expérience vécue** : chacun prend conscience de ses comportements et expérimente des outils et des méthodes pour optimiser ses relations.

**L'efficacité** : les participants travaillent sur des situations concrètes dans lesquelles ils souhaitent être plus à l'aise.

Le nombre de personnes est limité afin de s'adapter aux demandes de chacun.

**Les formateurs** : les interventions régulières de nos formateurs en entreprise leur permettent une excellente compréhension de vos objectifs.

**À savoir** : tout ou partie de ce programme peut être délivré en formation intra dans votre entreprise.

## Cursus recommandé

Dans une logique de développement de vos compétences, plusieurs choix de formations sont possibles après celle-ci.

Pour vous aider à sélectionner celle qui convient le mieux à vos objectifs, parlez-en avec votre formateur ou appelez nous.

**Modules d'autoformation à distance qui vous permettent de vous organiser**