

Search Inside Yourself

Programme de 2 jours

Le programme de formation de 2 jours, axé sur la pleine conscience et l'intelligence émotionnelle, créé chez Google.

Améliorer l'attention, l'empathie et la résilience pour exploiter le plein potentiel de votre équipe.



Nous proposons aux dirigeants des outils pour la concentration, la conscience de soi et la résilience.

Conçu et testé chez Google, le programme SIY enseigne la pleine conscience et l'intelligence émotionnelle pour une performance accrue, une collaboration renforcée et un leadership efficace.

La formation interactive de 2 jours comprend :

- Un panorama des neurosciences, de la pleine conscience et de l'intelligence émotionnelle.
- Une plongée dans les potentiels de l'intelligence émotionnelle : conscience de soi, autorégulation, motivation, empathie et leadership.
- Des exercices pratiques pour focaliser l'attention et développer la conscience de soi et l'empathie, fondements de la maîtrise de soi et du leadership.
- Des applications spécifiques dans le cadre professionnel pour aider les participants à mieux se concentrer, à conserver un équilibre émotionnel, à faire preuve d'empathie et à stimuler leur motivation.
- Une expérience très interactive, avec 1/3 de présentation et 2/3 d'exercices pratiques.
- Un défi de 28 jours après le programme de 2 jours. Des ressources et des exercices quotidiens sont fournis pour aider les participants à acquérir de nouvelles habitudes après la formation.

Les participants vivront des améliorations durables, notamment :

- Développement de la conscience de soi et autorégulation : les deux premières compétences de l'intelligence émotionnelle.
- Apprentissage de nouvelles compétences à intégrer dans son quotidien : pratiques de pleine conscience, journalisation, techniques de conscience de soi, écoute empathique et préparation pour les conversations difficiles.
- Découverte d'outils pour communiquer avec perspicacité et attention des émotions et perspectives des autres.

Audience:

Le programme SIY s'adresse à des groupes de 20 à 80 participants et peut être personnalisé pour différentes cibles, parmi lesquelles :

- cadres dirigeants et cadres supérieurs
- équipes
- nouveaux managers
- contributeurs individuels
- nouveaux diplômés

Appuyez-vous sur la puissance de la pleine conscience pour votre organisation.

SIYLI travaille en partenariat avec des organisations de toutes tailles et de tous secteurs pour développer un environnement de travail plus efficace, collaboratif et inclusif.

Email info@siyli.org ou visitez notre site siyli.org pour savoir comment intégrer SIY dans votre organisation.

Dispensé en présentiel par deux enseignants certifiés SIY, le programme de 2 jours est une plongée profonde dans les potentiels de l'intelligence émotionnelle basée sur la pleine conscience avec des applications pratiques.



Comment fonctionne le programme :

Le programme SIY débute par une formation très interactive de deux jours en présentiel. Il se poursuit par une période d'intégration pratique de 4 semaines en ligne et se conclut par un webinaire.



Formation en présentiel

(2 jours)

Formation expérientielle basée sur la pleine conscience, les neurosciences et les cinq qualités de l'intelligence émotionnelle.



Pratique virtuelle

(4 semaines)

Exercices quotidiens et ressources envoyés par mail pour aider à ancrer de nouvelles habitudes.



Webinaire

(1 heure)

Renouez avec vos enseignants et le groupe pour faire un bilan et mettre en place un plan de poursuite du programme.

Je recommande fortement SIY à tous ceux qui cherchent à améliorer la collaboration dans leur équipe, à améliorer l'esprit d'innovation, à réduire le stress, à améliorer le bien-être général, à gérer des conversations difficiles et à être plus en paix.

Barry Margerum

Directeur de la stratégie de Plantronics

"Search Inside Yourself" : programme de jour

Day 1

09:00 — démarrage

Pratique: Entraînement à l'attention

Comment développer votre intelligence émotionnelle ?

Pleine conscience: Passer du mode pilote automatique à l'action consciente

Pratique: Conscience ouverte

Pratique: Scan du corps

Conscience de soi: Connaître son état intérieur

12h30 — Déjeuner en conscience

Auto-management: Gérer habilement ses pulsions et réactions

Pratique: Écoute consciente

Pratique: Recadrer et répondre aux défis du moment présent

Pratique: Auto-compassion

17h - Fin du Jour 1

Day 2

9h — Introduction

Motivation: Alignez vos valeurs et votre travail

Exercice: Alignement avec ses valeurs

Pratique de visualisation: Visualisez vos objectifs

Pratique: Résilience, récupérer d'un échec

Empathie: Comprendre les ressentis et expériences des autres

Exercice: « Juste comme moi »

12h30 — Déjeuner en conscience

Pratique: Marche consciente

Pratique: Écoute empathique

Exercice: Conversations difficiles

Leadership: Diriger avec compassion

Pratique: Pratique de la compassion

Exercice: Engagement du management

Le plein d'idées

17h - Fin du Jour 2

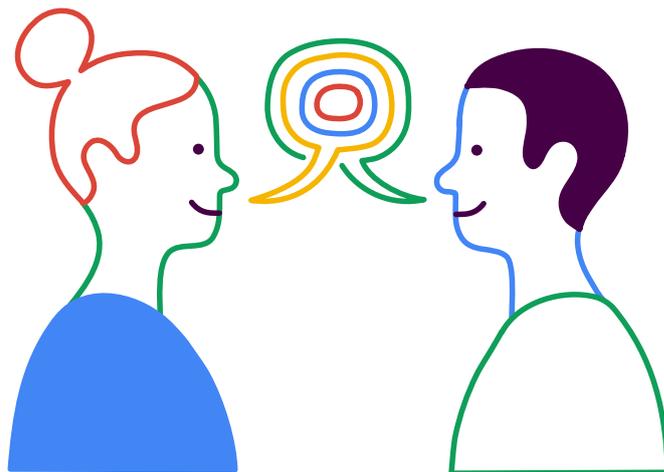


Search Inside Yourself

Programme de la demi-journée

Même une courte session d'une demi-journée peut aider les participants à améliorer leur concentration, leur conscience de soi et leur résilience.

Ce programme d'initiation aide à favoriser pleinement le potentiel de votre équipe.



Nous proposons aux dirigeants des outils pour la focalisation, la conscience de soi et la résilience.

Conçu et testé par Google, le programme SIY enseigne les compétences de pleine conscience et d'intelligence émotionnelle qui permettent une performance optimale, une collaboration solide et un leadership efficace.

Enseigné par un enseignant certifié SIY, le programme d'une demi-journée présente les compétences essentielles en intelligence émotionnelle basées sur la pleine conscience et des applications pratiques.

Le programme interactif d'une demi-journée comprend :

- Une introduction aux neurosciences en complément de la pleine conscience et l'intelligence émotionnelle.
- Exercices de base pour concentrer l'attention, calmer l'esprit et développer une conscience émotionnelle.
- Applications pratiques sur le lieu de travail pour aider les participants à prendre conscience de soi et à améliorer leur capacité à faire face au stress et à relever les défis de manière plus efficace.
- Une expérience hautement interactive, avec 1/3 de présentation et 2/3 d'exercices pratiques.

Les participants apprendront :

- Augmentation de la conscience de soi et de l'autorégulation, deux compétences fondamentales en matière d'intelligence émotionnelle.
- Compétences pratiques à emporter: attention, faire un journal, outils et techniques de prise de conscience et de régulation de soi.

Appuyez-vous sur le potentiel de la pleine conscience pour votre organisation.

SIYLI travaille en partenariat avec des organisations de toutes tailles et de tous secteurs pour développer un lieu de travail plus efficace, collaboratif et inclusif.

Envoyez un mail à info@siyli.org ou visitez notre site internet siyli.org pour savoir comment amener SIY dans votre organisation.





"Mon équipe a participé au programme SIY et cela a été si utile que mon équipe de direction y a aussi participé... Cela m'a inspiré, mon équipe et moi, pour trouver un moyen plus efficace de travailler et créer un changement positif. Chaque jour, je pense à quelque chose que j'ai appris ou dont on a parlé dans le programme."

Adam Berlew
VP Global Marketing Contenu et Campagnes Equinix

"Programme pratique et inspirant avec des outils et des idées faciles à utiliser. Tout au long du processus, j'ai reçu des informations et développé une sensibilisation qui m'ont surpris, émerveillé et ému."

Jenny Fisher
Allen-Fisher P/L

Ordre du jour type d'une demi-journée de session SIY en présentiel :

Introduction

Pratique: Entraînement à l'attention

Comment développer votre intelligence émotionnelle ?

Pleine conscience: Passer du mode pilote automatique à l'action consciente

Pratique: Attention Training

Conscience de soi: Connaitre son état intérieur

Pratique: Tenir un journal

Auto-management: Habilement gérer vos pulsions et vos réactions

Pratique: Recadrer et répondre aux défis du moment présent

Pratique: Écoute consciente

Empathie: Comprendre les ressentis et expériences des autres

Exercice: « Juste comme moi »

Formulaire d'idées

Programme de 3,5 heures



Search Inside Yourself

Keynote

Une introduction inspirante à l'intelligence émotionnelle basée sur la pleine conscience, développée par Google et soutenue par les dernières recherches en neurosciences.

Cette présentation introductive aide à améliorer la concentration et l'empathie pour exploiter le plein potentiel de votre équipe.



Nous enseignons aux leaders des outils de concentration, de conscience de soi et de résilience.

Conçu et testé chez Google, le programme SIY enseigne la pleine conscience et l'intelligence émotionnelle pour une performance accrue, une collaboration renforcée et un leadership efficace.

Animé par un enseignant certifié SIY, le SIY Keynote est une introduction inspirante et interactive de 60 à 90 minutes aux compétences en intelligence émotionnelle basées sur la pleine conscience avec des applications pratiques que les participants peuvent intégrer immédiatement dans leur vie.

Q'attendre d'un keynote Search Inside Yourself (SIY) :

Le programme comprend des exercices individuels et pratiques. Il peut être personnalisé en fonction des besoins de votre organisation et organisé de manière autonome, ou intégré à une conférence ou hors site.

Le discours interactif comprend:

- Les neurosciences comme support de la pleine conscience et l'intelligence émotionnelle.
- Le rôle de la formation à l'attention pour améliorer la concentration et le développement de l'empathie.
- Des exercices de base pour focaliser l'attention, calmer l'esprit et améliorer les relations et la compassion.

Ordre du jour type :

Introduction

Pratiques: Écoute distraite

Exercice d'ouverture

Pratiques: Se reconnecter

Étude de cas de pleine conscience et intelligence émotionnelle

Pratiques: Écoute consciente

Formulation d'idées

Conscience de soi: Connaître son état intérieur

Fin du programme

Pratiques: 3 respirations

Empathie: Comprendre les ressentis et expériences des autres

Appuyez-vous sur la puissance de la pleine conscience pour votre organisation.

SIYLI travaille en partenariat avec des organisations de toutes tailles et de tous secteurs pour développer un lieu de travail plus efficace, collaboratif et inclusif.

Envoyez un mail à info@siyli.org ou visitez notre site internet siyli.org pour savoir comment amener SIY dans votre organisation.

