

Chaîne e-learning développement personnel

by XOS

Formation pratique - 1j - 02h50 - Réf. 8DP

Prix : 105 CHF H.T.

Dans de nombreuses situations nous recevons et réagissons avec notre propre vécu. En apprenant à mieux nous connaître, nous pouvons être en capacité d'améliorer notre relation aux autres, nos réactions face à différentes situations et difficultés ou même améliorer nos capacités cognitives et émotionnelles. Les situations de stress font partie de notre quotidien et nous empêchent d'avoir la pleine capacité de nos moyens. Pourtant, des techniques existent pour vous aider à mieux appréhender votre stress et même le rendre stimulant. Ce parcours de formation vous donne les clés pour apprendre à mieux vous connaître, mieux connaître le fonctionnement de votre cerveau, de vos émotions, s'affirmer en toute sérénité et à gérer votre stress et en tirer profit !

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le participant sera en mesure de :

- ✓ Comprendre le fonctionnement du cerveau et faire face à ses biais cognitifs.
- ✓ Comprendre le mécanisme des émotions et apprendre à mieux les gérer.
- ✓ S'affirmer en toute confiance.
- ✓ Identifier les types de stress et leurs origines.
- ✓ Comprendre comment dompter son stress.
- ✓ Mettre en place des techniques de gestion de son stress et de ses émotions.
- ✓ Développer sa résilience et sa confiance en soi.

Public concerné

Toute personne souhaitant apprendre à développer sa connaissance d'elle-même et à mieux maîtriser son stress et gérer la pression en milieu professionnel.

Méthodes et moyens pédagogiques

La structure soft skills : vidéos d'experts, exercices, cas pratiques et fiches de synthèse. 07h30 de ressources complémentaires issus d'agrégations de contenus permettant un mix parfait entre conception et agrégats.

PARTICIPANTS

Toute personne souhaitant apprendre à développer sa connaissance d'elle-même et à mieux maîtriser son stress et gérer la pression en milieu professionnel.

PRÉREQUIS

COMPÉTENCES DU FORMATEUR

Les experts qui animent la formation sont des spécialistes des matières abordées. Ils ont été validés par nos équipes pédagogiques tant sur le plan des connaissances métiers que sur celui de la pédagogie, et ce pour chaque cours qu'ils enseignent. Ils ont au minimum cinq à dix années d'expérience dans leur domaine et occupent ou ont occupé des postes à responsabilité en entreprise.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

Programme de la formation

1 Les pouvoirs du cerveau

- A la découverte du cerveau.
- Votre cerveau vous trompe.
- Optimiser votre cerveau : mode d'emploi.

2 Intelligence émotionnelle

- Qu'est-ce qu'une émotion ?
- Quels sont les impacts des émotions ?
- Comment mieux gérer ses émotions ?
- Quizz Gestion des Emotions

3 Apprendre à apprendre

- Préparez votre cerveau : les clés pour réussir votre apprentissage.
- Fertilisez votre mémoire.
- Zoom sur les techniques d'apprentissage.

4 Développer son assertivité

- Libérer sa voix assertive.
- Déployer son assertivité au quotidien.

5 Développer sa confiance en soi

- Oser s'épanouir.

6 Développer sa résilience

- La résilience : faire face à l'adversité.

7 Ressources complémentaires (16h30)

- Stratégies pour un équilibre émotionnelle au quotidien.
- Approches et réflexions sur la confiance en soi.
- Comprendre, cultiver et renforcer son estime de soi.
- Découvrir et s'initier à la méditation.
- Renforcer son assertivité.
- L'art de la résilience.

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Les moyens pédagogiques et les méthodes d'enseignement utilisés sont principalement : aides audiovisuelles, documentation et support de cours, exercices pratiques d'application et corrigés des exercices pour les formations pratiques, études de cas ou présentation de cas réels pour les séminaires de formation.
- À l'issue de chaque formation ou séminaire, ORSYS fournit aux participants un questionnaire d'évaluation du cours qui est ensuite analysé par nos équipes pédagogiques.
- Une feuille d'émergence par demi-journée de présence est fournie en fin de formation ainsi qu'une attestation de fin de formation si le participant a bien assisté à la totalité de la session.

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

L'inscription doit être finalisée 24 heures avant le début de la formation.

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Pour toute question ou besoin relatif à l'accessibilité, vous pouvez joindre notre équipe PSH par e-mail à l'adresse psh-accueil@orsys.fr.