

Chaîne e-learning développement personnel

by XOS

Cours pratique - 1j - 02h35 - Réf. 8DP

Prix : 105 € 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 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.

Prérequis

Aucune connaissance particulière.

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

Aucune connaissance particulière.

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.

Méthodes et moyens pédagogiques

Activités digitales

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.

Tutorat

L'option tutorat propose un accompagnement personnalisé par un formateur référent ORSYS, expert du domaine. Adapté aux besoins, aux capacités et au rythme de chaque apprenant, ce tutorat combine un suivi asynchrone (corrections personnalisées d'exercices, échanges illimités par message...) et des échanges synchrones individuels. Bénéfice : une meilleure compréhension, le développement des compétences et un engagement durable dans la formation.

Pédagogie et pratique

Bénéficiez des conseils et des retours d'expériences des meilleurs experts. Découvrez leurs astuces et les raisons de leurs succès au travers de témoignages concrets. Les apprenants participent à un exercice de découverte active pour compléter et/ou renforcer les apports notionnels de l'expert et bénéficier d'un retour adapté en fonction de leur réponse. Durant chaque cours, découvrez des cas opérationnels réalisés par des experts pour aider les apprenants à mettre en pratique ce qu'ils viennent d'apprendre. Retrouvez une fiche synthèse complète et efficace ! Chaque apprenant pourra conserver une trace écrite de ce qu'il a appris et des conseils qu'il a reçus.

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.

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'émargement 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.

6 Ressources complémentaires (12h00)

- 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.

Solutions de financement

Plusieurs solutions existent pour financer votre formation et dépendent de votre situation professionnelle.

Découvrez-les sur notre page [Comment financer sa formation](#) ou [contactez votre conseiller formation](#).