

Adopter la psychologie positive pour plus de performance au travail

Objectifs :

- Expérimenter les outils de psychologie positive (ancrage, visualisation, autorégulation,...) pour palier à vos problématiques professionnelles
- Développer l'intelligence émotionnelle, l'écoute et l'empathie pour des relations positives et une meilleure cohésion d'équipe
- Découvrir des moyens de transformation de vos pensées pour réduire définitivement l'impact des pensées négatives

Public : Ce programme s'adresse à toutes les personnes souhaitant être plus heureuses et performantes au travail en développant de nouvelles habitudes, de nouveaux modes de pensées et des relations plus épanouissantes.

Prérequis : Aucun

Durée : 2 jours – 14 heures

PROGRAMME

Comprendre les bénéfices de la psychologie positive dans le monde du travail

Apprendre à utiliser les outils de la psychologie positive pour palier aux problématiques professionnelles

- Le manque de concentration
- La gestion du stress
- La gestion de l'échec
- La gestion des conflits
- La prise de parole en public



360 COMPÉTENCES · MBR
Notre mission, votre réussite

Découvrir des moyens de transformation des pensées pour réduire définitivement l'impact des pensées négatives

Développer les compétences et ressources personnelles pour avoir une communication et un management positifs

Moyens pédagogiques :

- Alternance d'exposés théoriques et pratiques
- Jeux de rôles
- Jeux de cartes
- Mise en pratique de cas réels avec des situations vécues par les stagiaires
- Débriefing-Feedback

Modalités de validation des acquis :

Attestation de stage

Evaluation de fin de formation