

Mobiliser son énergie pour gagner en efficacité et bien-être

Objectifs :

À l'issue de la formation, le participant sera capable d'analyser son rapport Performance / Bien être pour le maximiser selon ses objectifs, d'amplifier son agilité et sa performance tout en sauvegardant ses besoins en matière de Bien-être.

Date, durée et lieu :

- Le vendredi 17/6/2022 de 8h30 à 10h (1h30), sans pause, en distanciel synchrone via le logiciel Zoom (un lien de connexion vous sera envoyé 24h avant le début de la formation).

Prix : 0 € ; Attention, pour bénéficier de cette condition tarifaire vous devez être adhérent à France Gestion

Public concerné : Adhérents de France Gestion, dirigeants de TPE, collaborateurs de cabinet comptable

Intervenante : Géraldine DUPONT CALVIER, formatrice, coach, consultante bilan de compétences.
Dirigeante de GDC Coaching Conseil Formation.

Pré-requis :

Être installé dans sa fonction depuis au moins 6 mois pour bénéficier d'un recul propre à diagnostiquer les modalités de progrès et les solutions associées.

Moyens techniques et pédagogiques :

Techniques :

- Accès à une plateforme de visioconférence Zoom après envoi d'un lien et d'un code de connexion.

Pédagogiques :

- Exercices pratiques
- Etudes de cas concrets
- Exposés théoriques
- Mise à disposition en ligne de supports à la suite de la formation

Moyens avant la formation :

Un questionnaire d'analyse des besoins et d'évaluation des acquis avant la formation conçu par l'intervenant et validé par France Gestion sera transmis aux participants avant la formation afin que le formateur s'adapte à leurs attentes et leurs besoins.

Validation des acquis :

Le formateur vérifiera que les objectifs de cette formation sont atteints grâce aux modalités suivantes :

Durant la formation :

- Exercices / Reformulation / Questionnement
- Temps dédié à l'ancrage des savoirs dans la réalité du stagiaire

A l'issue de la formation :

- Questions orales et réponses
- Tour de table
- Réalisation d'un quiz digital et ludique à l'issue de la formation

Qualité et évaluation de la formation :

- Une grille d'évaluation sera remise à chaque participant à la fin de la formation pour mesurer le niveau de satisfaction au regard des attentes.

Accessibilité :

Si l'un des futurs participants de la formation (ou vous-même si vous êtes le participant) est en situation de handicap, et pour toute question y compris sur l'accessibilité, vous pouvez prendre contact avec notre référent handicap :

- Francis Villos, responsable formation

- Francis.villos@france-gestion.fr / Tél. 01 39 07 49 15 (ligne directe)

Du lundi au jeudi de 8h30 à 18h00 et le vendredi de 8h30 à 17h.

Nous vous répondrons sous 48 heures.

Programme :

1^{ère} partie – Réaliser son autodiagnostic : Efficacité / Energie / Bien Être

- Qualifier et comprendre les concepts clés de performance , Energie et Bien Être
- Qualifier son Profil individuel autour des 4 piliers de l'énergie et des zones de stress
- Cerner ses besoins fondamentaux pour construire son objectif de changement

2^{ème} partie – Identifier son Potentiel de départ, son socle pour maximiser son Energie

- Renforcer sa posture : Valeurs et Qualités personnelles et professionnelles
- Réactiver ses leviers de motivation pour booster l'élan et l'envie
- Mettre en place un Plan de Progrès Personnel, engager le changement en dynamique

3^{ème} partie – Amplifier son agilité, sa performance professionnelle et son bien être

- S'engager professionnellement au juste niveau, satisfaire sans s'épuiser
- Identifier et activer les compétences clés pour performer : Savoir Faire et Savoir Être
- Réguler ses émotions, son stress et la pression pour garantir le bien-être et l'équilibre