

Optimiser sa résilience professionnelle pour gagner en efficacité et sérénité

Objectifs :

Activer ses ressources et identifier ses limites. Engager le changement. Retrouver équilibre et bien-être.

Date et durée :

Jeudi 27 juin 2024 de 9h à 12h30 (3,5h avec pause de 15 mn à 11h), en distanciel synchrone via le logiciel Zoom (un lien de connexion vous sera envoyé 48h avant le début de la formation)

Prix par personne :

- Adhérent de France Gestion : 0 €
- Non-adhérent de France Gestion : 120 € HT

Public concerné : Adhérents de France Gestion, dirigeants de TPE

Intervenante : Géraldine DUPONT CALVIER, formatrice et coach certifiée

Pré-requis :

- Aucun

Moyens techniques et pédagogiques :

Techniques

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

Pédagogiques

- Exposés théoriques
- Exercices pratiques
- Démonstrations
- Remise d'un support pédagogique 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 :

Validation des objectifs de la formation :

- Lors du déroulement de la formation

- Quiz amont
- Travaux de réflexion

- A l'issue de la formation

- Questions orales et réponses
- Tour de table
- Quiz d'évaluation des connaissances acquises, résultats et corrigés

Qualité et évaluation de la formation :

- Un questionnaire d'évaluation sera remis 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 – Activer ses ressources et identifier ses limites

Comprendre la résilience

- Identifier les types de résilience et les facteurs qui l'influencent
- Identifier son potentiel et ses limites : forces, compétences, talents, valeurs, qualités, limites, axes de progrès

2^{ème} partie - Engager le changement

Définir son objectif de changement professionnel

- Ses besoins fondamentaux et le vrai sens à son travail
- Transformer les obstacles en victoires : développer sa flexibilité cognitive pour s'adapter, enrayer la dynamique de l'échec avec la posture orientée solution

3^{ème} partie - Retrouver équilibre et bien-être

Envisager le travail avec sérénité et maîtriser son engagement au service de son efficacité

- Les clés pour gérer stress, émotions, et maintenir son énergie professionnelle
- Installer durablement des relations de confiance : assertivité et gestion du désaccord

Conclusion : mon plan d'action pour gagner en sérénité et efficacité

