



INTRA : 4 950€ HT

SUR MESURE : nous contacter

Réf. #SK029



PUBLIC CIBLE

- Tout public



PRÉREQUIS

- Aucun



DURÉE DE LA FORMATION

- 1 jours en présentiel



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Apprendre à être dans un état de flow
- Détecter les signaux faibles
- Acquérir une maîtrise de soi et de ses émotions, conserver une sérénité même en pic de stress

firstgroup
spark
CONSEIL & FORMATION

Programme

- **La cohérence cardiaque**
 - Compréhension des mécanismes neurobiologiques
 - Que se passe-t-il quand je suis en situation de changement ?
 - Etre dans un état de flow
 - Respiration cohérente

Modalités : découverte de l'outil, expérimentations et expérimentation
- **Comprendre les impacts du stress sur notre organisme et nos modes de fonctionnement**
 - Sortir d'une logique de réaction et entrer dans une logique de réponse, de choix : Comprendre ses modes de réaction face à un changement
 - Sortir de la logique de perception pour revenir à une réalité factuelle

Modalités : identifier ses modes de réaction face aux menaces, analyser ses points de développement, mises en situation face à des situations déstabilisantes
- **Développer son agilité pour développer son adaptabilité**
 - Développer sa « stabilité dynamique »
 - Savoir mobiliser son énergie de façon opportune
 - Adapter ses modes de fonctionnement
 - Détecter les signaux faibles
- **Explorer les émotions et leur utilisation pour accompagner le processus de négociation**
 - Les 6 émotions
 - Le cycle de deuil
 - Attentes, intérêts, besoins



MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Exposés théoriques réalisés par notre formateur
- Apport d'expériences de notre formateur
- Travaux en sous-groupes, jeux de rôles, exercices pratiques, mises en situation, utilisation de métaphores, d'histoires initiatiques et d'actions symboliques ,...)
- Echanges et retours d'expérience entre les participants.
- Exercices et ateliers d'application permettant aux stagiaires et au formateur d'évaluer les progrès individuel et collectif.
- Utilisation d'un logiciel d'imagerie médicale de cohérence cardiaque. Phase expérimentale et pratique pour concrétiser dans leurs activités quotidiennes.

MODALITÉS D'ÉVALUATION ET DE VALIDATION DE LA FORMATION

- Questionnaire d'auto-positionnement en amont de la formation
- Exercices de mise en situation par binôme ou en individuel
- Questionnaire de satisfaction à la fin de la formation

PROFIL DE L'INTERVENANT :

- Docteur en management, expert en management du changement et de la performance collective.

REFERENT HANDICAP

- Pour toute inscription de personnes en situation de handicap, il convient de nous prévenir de manière à étudier l'aménagement de la formation.
- Le référent handicap est Léa Ménager, 07 62 50 71 95 - lea.menager@firstgroup.fr

NIVEAU DE PERFORMANCE

- Nombre de stagiaires ayant suivi la formation en 2023 : N/A
- Taux d'assiduité : N/A
- Taux de satisfaction des stagiaires : N/A

CONTACT

First Group spark, 63, avenue de Villiers 75017 Paris Mail : contact@firstgroup.fr

Lien direct accessible depuis le site internet de l'organisme de formation :

<https://www.firstgroup.fr>