

Public concerné : Aucun pré-requis n'est souhaité pour cette formation

Objectifs pédagogiques

A l'issue de ce parcours de formation, chaque participant pourra :

- Comprendre d'où vient notre capacité à être heureux
- Connaitre votre ingénierie personnelle du bonheur
- Devenir un détecteur de bénéfices
- Se projeter pour mieux se réaliser
- Comprendre la définition et les bénéfices des forces
- Connaitre les approches d'évaluation des forces
- Différencier forces, compétences et faiblesses
- Comprendre comment s'appuyer sur les forces pour améliorer la qualité de vie, de travail et de performance

Programme Pédagogique

- Nos bonheurs
- La psychologie positive
- Le bonheur, comment ça marche ?
- L'état d'esprit positif
- L'expérience optimale
- L'optimisme et la chance
- Se projeter
- Se ressourcer
- Les 10 trucs qui rendent heureux
- Présentation des forces de caractère
- Leur évaluation
- Leur valeur
- Leur application dans les organisations
- Le pouvoir de la gratitude
- 3 kifs
- Les bénéfices
- Se muscler
- Les rituels
- Gratitude et bonheur
- Et après
- Recherche d'applications concrètes dans l'équipe et engagement



Durée

L'action de Formation sera d'une durée de 14 h réparties en 2 journées de 7h

Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement

Une pédagogie active : nos ateliers combinent théorie (Introduction aux théories et concepts d'intelligence Émotionnelle et de Psychologie Positive) et une mise en application immédiate avec des exercices individuels et échanges en groupe pour permettre d'engager vos salariés, retrouver une cohésion de groupe ou découvrir de nouvelles méthodes de management.

Les séances de formation auront lieu en salle avec un support pédagogique personnalisé remis.

La formation sera assurée par Barbara NOËL, Gérante d'ENVOL Formatrice et coach certifiée en Neurosciences Motivationnelles, formée à la Science du bonheur par 3kifsacademie.com (Parcours détaillé sur le site Internet + CGV d'ENVOL)



Suivi et évaluation

Des feuilles de présence émargées par les stagiaires.

Lors de la dernière séance, chaque stagiaire répond à une grille d'évaluation afin de déterminer s'il a acquis les connaissances ou les gestes professionnels visés

100% des stagiaires Envolé-es recommandent une formation avec Envol