



Coopérative d'Activités
et d'Entrepreneurs



L'ART D'EN VIVRE - SCOP OZON

1 rue St Jacques - Le Beaumarchais Appt 169

31330 GRENADE

06 18 02 78 57

www.lartdenvivre.fr

www.ozon-cooperer.org

Formateur **L'Art d'en Vivre**

PROGRAMME FORMATION

L'Art d'en Vivre-12/12/2022

OSEZ ! L'ETAT D'ESPRIT DE LA RÉUSSITE

PUBLIC CIBLE :

Tout public : entrepreneurs, dirigeants, managers, salariés, demandeurs d'emploi... et toute personne qui souhaite gagner en confiance

NIVEAU : Niveau bac

PRÉ-REQUIS : Aucun

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- o Comprendre les mécanismes qui régissent la confiance
- o Evaluer son niveau de confiance, en soi et dans les autres
- o Valoriser ses capacités et accepter ses limites avec bienveillance
- o Développer son audace en douceur
- o Favoriser une posture d'égal à égal dans ses relations

APTITUDES

- o Accepter sa personnalité
- o Lâcher prise
- o Comprendre ses propres fonctionnements
- o Etre en capacité d'agir pour atteindre ses objectifs

COMPÉTENCES

- o Pratiquer une intelligence émotionnelle
- o Faire preuve d'esprit critique et de flexibilité mentale
- o Connaître et mettre en pratique des techniques pour gagner en confiance
- o Gagner en assertivité

CONTENUS PÉDAGOGIQUES : PROGRAMME

I COMPRENDRE ET REPÉRER

Les mécanismes qui régissent la confiance

- Confiance en soi et estime de soi
- Mécanismes cérébraux de la confiance : l'éclairage des neurosciences
- Pourquoi « se raisonner » ne fonctionne pas



Coopérative d'Activités
et d'Entrepreneurs

L'Art
d'en
Vivre

L'ART D'EN VIVRE - SCOP OZON

1 rue St Jacques - Le Beaumarchais Appt 169

31330 GRENADE

06 18 02 78 57

www.lartdenvivre.fr

www.ozon-cooperer.org

Formateur **L'Art d'en Vivre**

Mon niveau de confiance, en moi et dans les autres

- Identifier son positionnement social « par défaut »
- Repérer les différences d'évaluation entre soi et les autres
- Tester son assertivité

II CHANGER DE REGARD ET DE POSTURE

Favoriser une posture d'égal à égal dans ses relations

- Stabiliser Son jugement
- Construire des échanges « gagnant-gagnant » en développant son assertivité

S'accepter avec bienveillance pour progresser en douceur

- Accepter ses capacités
- Prendre conscience de ses réussites
- Valoriser ses échecs
- Point de consigne et expérimentation progressive

Alléger l'enjeu

- Eloge du doute
- Le scénario idéal
- Détachement et lâcher prise
- S'autoriser à faire autrement

III DÉVELOPPER SES CAPACITÉS

Reveiller mon audace et oser être moi

- Oser refuser et poser mes limites
- Savoir accepter une critique et me remettre en question pour avancer

Activer ses moteurs pour passer à l'action

- Se projeter positivement : visualisation et ancrage
- Se (re)connecter à ses buts
- Actionner Ses leviers de motivation

TYPE DE FORMATION Action de formation

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

Analyse de situations vécues par les participants

Expérimentation collective - Échanges et discussions

La formation peut se dérouler en présentiel comme en distanciel

MOYENS D'ENCADREMENT

Une formatrice disponible maîtrisant les techniques de Communication interpersonnelle (maîtrise de communication) et formée à l'Approche Neurocognitive et Comportementale (acréditée Institut de Neurocognitisme)

Apport théorique, étude de la situation de chaque participant, support remis au participant.

ÉVALUATION DES ACQUIS

Autopositionnement en début et en fin de formation

Une feuille d'émargement signée par le stagiaire et le formateur, par demi-journée de formation, permettra de justifier de la réalisation de la prestation.

INDICATEURS DE RÉSULTATS : Pas d'indicateur de résultat à ce jour

MODALITÉS D'ACCÈS : Notre formation est accessible aux personnes en situation de handicap, sauf contre-indication. Nous pouvons vous accompagner : Contactez-nous.

DURÉE D'ACCÈS

2 à 3 jours pour une prise de contact et une définition commune du calendrier de mise en œuvre

DATES et LIEU

Nombre d'heure : 14h

Dates : à définir

Lieu : possibilité présentiel ou distanciel.

TARIFS :

| Interentreprise (Net de taxe) | |
|---|--------------------|
| Frais de formation particuliers | 495 € par personne |
| Frais de formation entreprises | 630 € par personne |
| Intraentreprise et sous-traitance | |
| Frais de formation | Sur devis |
| Frais déplacements, repas, hébergement... | |

ORGANISME DE FORMATION :

La société OZON, SARL SCOP, RCS Montauban 445 193 832, code APE 7112B , Siret 44519383200026, Numéro de déclaration d'activité : 73 82 00390 82

Adresse postale : 10, cours Alsace Lorraine 82240 SEPTFONDS

CONTACT - RESPONSABLE DE FORMATION:

| | |
|---|---|
| L'art d'en vivre, Florence de Luzan | Mail : bienvenue@lartdenvivre.fr |
| Adresse : Res le Beaumarchais – Appt 169 1 rue Saint Jacques 31330 GRENADE | Téléphone : 06 18 02 78 57 |

Fait le 12/12/22 _____