

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

PREVENIR L'ÉPUISEMENT *BOOSTER SON ENERGIE – REPRENDRE PLAISIR*

PUBLIC CIBLE :

Tout public : entrepreneurs, dirigeants, managers, salariés, demandeurs d'emploi...
et toute personne qui souhaite s'épanouir sans s'épuiser.

NIVEAU : Niveau bac

PRE-REQUIS : Aucun

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- o Distinguer les différentes « textures » de motivation et leur impact sur notre niveau d'énergie
- o Identifier ses motivations profondes, ses motivations conditionnelles et ses potentielles sources d'épuisement.
- o Pratiquer l' « écologie motivationnelle » pour préserver son énergie, gagner en confort et en efficacité au quotidien.

APTITUDES

- o Compréhension de soi
- o Autobienvieillance
- o Capacité de décision
- o Capacité d'agir

COMPÉTENCES

- o Pratiquer une intelligence émotionnelle
- o Faire preuve de flexibilité mentale
- o Prévenir l'épuisement professionnel

CONTENUS PÉDAGOGIQUES : PROGRAMME

I Distinguer les différentes « textures » de motivation et leur impact énergétique

- Les motivations profondes,
- Les motivations conditionnelles
- L'hyper investissement émotionnel

II Apprendre à écouter ses pensées, ses émotions et ses ressentis

III Explorer son caractère et son tempérament

- Ses motivations profondes
- Ses motivations conditionnelles
- Ses irritants (stresseurs)
- Ses potentielles sources d'épuisement

IV Pratiquer l' « écologie motivationnelle »

- Faire souffler le "vent des primaires"
- Développer sa flexibilité mentale : assouplir ses irritants
- Equilibrer son planning selon le potentiel énergie de ses tâches
- Choisir les projets et les missions qui nous correspondent vraiment

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, formée à l'Approche Neurocognitive et Comportementale (accréditée Institut de Neurocognitivisme) et certifiée en accompagnement de la performance grâce aux outils des neurosciences.

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 13/09/23 _____