

Mobiliser ses ressources pour gagner en confiance et en efficacité

Objectifs

Compétence visée

- Travailler avec efficacité et confiance, par la mobilisation des ressources psychiques

Aptitudes

- Identifier ses ressources psychiques sous estimées et les mobiliser pour sortir du champ de référence habituel.
- Développer ses performances au travail par une meilleure utilisation de ses ressources mentales, la capacité à mieux se concentrer, améliorer la capacité à gérer des situations stressantes et gagner en confiance.

Les plus de ce programme

Modalités de positionnement et d'évaluation

- Évaluation des acquis à l'entrée et en fin de la formation, par grille de positionnement

Modalités pédagogiques

- Méthode essentiellement ludique et participative, avec alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques.
- Au cours de cette formation, les participants pourront découvrir et s'approprier des outils concrets qu'ils pourront ensuite utiliser au quotidien

Formation accessible aux professionnels en situation de handicap

Jour 1 : Mémoire et apprentissage

- Optimiser la capacité à intégrer de nouvelles informations dans le cadre d'actions de formation ou de situations nouvelles de travail. Les techniques présentées sont faciles à mettre en œuvre. En ce qui concerne les activités de mémorisation, elles permettront d'obtenir dès les premières heures, des améliorations significatives des performances.

Les différentes mémoires

- Les règles de fonctionnement de la mémoire
- Expérimentation de plusieurs procédés mnémotechniques : la méthode des lieux, les schémas, les cartes heuristiques...
- Ma mémoire et mon mode d'apprentissage préférentiel

Jour 2 : Confiance en soi et gestion des émotions

- La démarche s'inspire des travaux réalisés par les neurosciences et s'appuie sur les techniques de méditation de pleine conscience qui facilitent la prise de distance et visent à développer la capacité à mieux utiliser l'ensemble de ses ressources : mémoire, ouverture d'esprit, adaptabilité, concentration, gestion du stress, ...

Les conditionnements culturels, éducatifs

- Prendre conscience de ses ressources personnelles
- Identifier les sources de stress et apprendre à les gérer
- Apprendre à se déconnecter : neurosciences et entraînement mental

Public

Tout public Aucun pré-requis

Durée

2 jours