



Initiation à une méthode de gestion de soi (Méthode MAP réussite)

180€ht
inter-entreprise

990€ht
intra-entreprise

100% en ligne

- Aborder une nouvelle situation comme une opportunité
- Développer son niveau de conscience et ajuster ses réactions
- Prendre en compte ses 3 batteries : Corps, Cœur, Tête
- Utile pour soi, ses relations avec les autres et l'environnement

Développer son savoir-faire en écologie personnelle

Dans un monde de changement permanent et un rythme de vie bien rempli, nos réponses sont-elles toujours appropriées ? Quelle énergie dépensons-nous pour nous adapter, sans toujours prendre en compte nos besoins ?

PUBLIC

Toute personne souhaitant s'initier à une méthode de management de soi pour mieux se connaître et gagner en sérénité.

Toute personne engagée dans l'accompagnement (coachs, formateurs, éducateurs...) ou services RH.

FORMAT PÉDAGOGIQUE

Présentiel ou Distanciel

DURÉE

3h

PÉDAGOGIE

La pédagogie expérientielle alterne apports théoriques (20%), exercices d'appropriation, jeux de rôles, debriefs collectifs et réactivation pour favoriser un ancrage aisé de l'apprentissage (80%).

Compétences visées

- Prendre en compte les 3 dimensions de son être (corps, cœur, tête)
 - Pratiquer une relaxation
 - S'initier à l'identification de ses émotions et besoins
 - S'appuyer sur ses qualités/points forts identifiés
-

COMPÉTENCE 1

S'initier à une méthode de gestion de soi (Méthode MAP réussite)

- Découvrir les fondements théoriques de la méthode de gestion de soi MAP réussite
- Comprendre la psychologie positive et la théorie de Mac Lean
- Se relaxer
- Identifier ses émotions et les besoins liés
- Se découvrir des talents cachés
- Réactiver le contenu de la formation
- Se fixer des objectifs de mise en pratique