



## 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