



ÊTRE POSITIF EN TOUTES CIRCONSTANCES

Adopter une attitude positive pour optimiser ses relations professionnelles

Cette formation vous permet de favoriser autour de vous une ambiance stimulante et de rester positif tout en gérant les contraintes professionnelles.

FORMATIONS COURTES

INITIATION

BEST-OF

Ref. : C19POSITIF

Durée :
2 jours - 14 heures

Tarif :
Salarié - Entreprise : 1320
€ HT

Code
Dokelio AF_0000026101
:

OBJECTIFS

- Reconnaître et stopper ses pensées négatives.
- Penser « positif », même face aux situations difficiles.
- Se mobiliser face au changement.

EVALUATION

Les compétences visées par cette formation font l'objet d'une évaluation.

POUR QUI ?

Tous.

PRÉREQUIS

Aucun.

COMPÉTENCES ACQUISES

Développer la créativité nécessaire à la recherche de solutions et être force de proposition en toutes circonstances.

PARCOURS PÉDAGOGIQUE

Communauté d'apprenants
E-quizz amont
Modules vidéos
Présentiel
E-quizz aval

PROGRAMME

Être positif en toutes circonstances

Modules distanciels :

- E-quizz en amont/aval de la formation.
- Pourquoi faut-il adopter la « positive attitude » ?
- Et si vos émotions étaient à votre service ?
- Comment l'assertivité permet-elle de mieux gérer la critique ?

Privilégier la pensée positive

- Repérer et valoriser le positif.
- Identifier ses pensées négatives : le doute, les critiques...
- Stopper ses pensées négatives : se confronter à la réalité.
- Prendre du recul : apprendre à relativiser.
- Transformer ses pensées négatives en pensées positives.
- Oser exprimer une pensée positive.

Être positif dans son quotidien professionnel

- Maîtriser ses émotions :
 - connaître le langage des émotions,
 - comprendre son mode de fonctionnement émotionnel pour le contrôler.
- Prendre du recul par rapport à son poste et ses missions.
- Être ouvert aux autres.





- Instaurer et entretenir un climat de confiance et d'échanges.
- Être un relais en interne.

Rester positif dans des situations difficiles

- Se connaître pour anticiper ses réactions face aux enjeux professionnels : le stress, la pression, la gestion du temps...
- Capitaliser sur les aspects positifs pour surmonter les difficultés.
- Accepter la critique justifiée et s'appuyer sur elle pour progresser.
- Rester attentif aux remarques et trouver des points d'entente.

Être positif et proactif face au changement

- Connaître et comprendre les étapes du changement pour mieux les gérer.
- Rebondir face au changement et le transformer en opportunité bénéfique.
- Ouvrir son esprit à de nouvelles idées, être force de proposition.

INTERVENANTS

Céline VILAR

Celine VILAR

Maria LAMAS

MARIA LAMAS

MOYENS HUMAINS, TECHNIQUES ET PÉDAGOGIQUES

Équipe pédagogique :

Un consultant expert de la thématique et une équipe pédagogique en support du stagiaire pour toute question en lien avec son parcours de formation.

Techniques pédagogiques :

Alternance de théorie, de démonstrations par l'exemple et de mise en pratique grâce à de nombreux exercices individuels ou collectifs. Exercices, études de cas et cas pratiques rythment cette formation.

Pour les sessions en distanciel, notre Direction Innovation a modélisé une **matrice pédagogique** adaptée pour permettre **un apprentissage et un ancrage mémoriel optimisés**.

Cette matrice prévoit une alternance de **temps de connexion en groupe** et de **séquences de déconnexion** pour des travaux de mise en pratique individuels.

Ressources pédagogiques :

Un support de formation présentant l'essentiel des points vus durant la formation et proposant des éléments d'approfondissement est téléchargeable sur [votre espace apprenant](#).

Retrouvez également des ressources complémentaires ainsi que les quiz amont/aval sur notre [plateforme](#) dédiée.

LIEUX ET DATES

À distance

27 et 28 janv. 2022

07 et 08 mars 2022

28 et 29 nov. 2022

Paris

20 et 21 déc. 2021

19 et 20 mai 2022

07 et 08 juil. 2022

22 et 23 sept. 2022

