

# Positive Attitude

2 Jours - 13 heures

Objectifs de la formation	<p><b>« Une personne heureuse est + performante et créative »</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Développer un esprit optimiste et une vision positive</li> <li>• Avoir une attitude et une communication constructive</li> <li>• Savoir exploiter ses talents professionnels pour plus de performance</li> <li>• Avoir une gestion du temps et une énergie optimisée</li> <li>• Développer une vision dynamisante de son futur</li> <li>• Renforcer un état de bien-être et de performance dans son travail</li> </ul>
Profil	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Collaborateur souhaitant développer son bien-être et sa performance</li> </ul>
Prérequis	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre cette formation</li> </ul>
Déroulement des journées	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b><u>Aperçu du champ de la Psychologie Positive et de ses applications en entreprise</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Brève histoire de la Psychologie positive</li> <li>• Le développement de la psychologie positive dans les entreprises</li> <li>• Une Positive Attitude cela veut dire quoi ?</li> </ul> </li> <li>2. <b><u>Bonheur et bien-être au travail</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Qu'est-ce que le bonheur ?</li> <li>• Comment pouvons-nous prendre des mesures concrètes pour un mieux-être au travail ?</li> <li>• Comment développer une Attitude Positive grâce aux théories du bonheur et du bien-être</li> <li>• Apport d'outils pratiques pour travailler sur son quotidien professionnel et personnel.</li> <li>• Pratiques pour développer une Positive Attitude</li> </ul> </li> <li>3. <b><u>Booster son équilibre émotionnel</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apprendre à exploiter le pouvoir créatif des émotions positives</li> <li>• Utiliser et Booster les émotions positives</li> <li>• Théories et pratiques sur le concept d'Intelligence Emotionnelle</li> </ul> </li> <li>4. <b><u>Développer un esprit optimiste dans son travail</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Découverte des techniques qui vous permettent de diriger votre regard vers l'aspect positif de l'événement, et ainsi d'aborder toute situation dans une Positive Attitude.</li> <li>• Choisir d'être heureux : nous avons un « libre arbitre »</li> <li>• Changer son regard sur les événements pour + d'optimisme</li> </ul> </li> <li>5. <b><u>Relations positives</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les facteurs favorables aux relations sociales et de travail à long terme</li> <li>• Taille optimale des équipes de travail et briser les structures hiérarchiques des organigrammes</li> <li>• Les outils d'amélioration des relations</li> </ul> </li> </ol>

# Positive Attitude

2 Jours - 13 heures

## Méthodes Pédagogiques

- Groupe à taille humaine pour privilégier la qualité des échanges 4 à 10 personnes maximum
- 40% d'apports théoriques & méthodologiques et 60% de mises en pratique
- Notre méthodologie pédagogique privilégie l'expérience et la mise en pratique des théories abordées lors de la formation afin de permettre une intégration simple, efficace et concrète grâce aux :
  - Quizz, tests, mises en situation et exercices ludiques
  - Échanges et partages d'expériences entre participants, travail en sous-groupe et réflexion individuelle
  - Boite à outils, cartes « trucs et astuces », balle anti-stress, liens vidéos, ...
- Support de cours remis à chaque stagiaire ou mis à disposition sur plateforme Web

## Evaluation de la formation

- Questionnaire préalable communiqué en amont pour connaître les attentes
- Evaluation tout au long de la formation au travers d'échanges et de questions visant à valider la pleine compréhension des concepts et enseignements transmis
- Questionnaire de satisfaction en fin de formation

## Validation de la formation

- Tour de table en fin de formation pour valider les acquis
- Feuille d'émargement
- Attestation de fin de formation

## Modalités

- Toutes les modalités, les dates et l'accessibilité sont consultables sur notre site <https://www.afcom-performance.com/nos-services/formations>