



Neuro Active

Mieux gérer les évènements en temps de crise

La formation « Mieux gérer les évènements en temps de crise » vous permettra de mieux gérer les évènements et communiquer en période de crise en réalisant un diagnostic et une analyse de la situation, à sonder les ressentis physiques et émotionnels pour prendre du recul face aux évènements, de se rendre disponible aux autres en identifiant ce qui est essentiel pour soi et son équilibre et distinguer les problèmes dits "réels" des problèmes dits "hypothétiques" pour se mettre en action, évoluer et faire évoluer. Spécialiste des formations sur mesure nous adapterons le programme en fonction de vos besoins et de vos attentes.

Pré-requis

Aucun.

Public concerné

Tout public.

Durée et tarif de la formation

La durée de la formation varie en fonction du niveau de base de l'apprenant et des objectifs d'utilisation formulés. Les tarifs sont disponibles sur devis.

Contenu de la formation

Mieux se connaître et mieux se présenter : outils pour une communication authentique

Exprimer ses motivations de participer à l'action

S'approprier une méthode pour se savoir se présenter à son avantage et, de manière temporelle (passé-présent-avenir)

Exprimer sa « météo intérieure »

Découvrir/approfondir la pratique du Mind Mapping, pour optimiser réflexions et présentations

S'approprier la notion de relation au contexte, aux autres, à soi, pour prendre conscience de tous les leviers pour mieux s'adapter

Expérimenter quelques premiers outils de la relation à soi (exemples : « cohérence cardiaque », exercice de proprioception, etc.).

Mieux se connaître pour mieux traverser les crises : valeurs, talents et outils de recentrage

Faire un point, témoigner depuis la 1ère séance

Comprendre ce que sont les valeurs, les talents et, en quoi il est essentiel de les connaître pour ressentir plus d'équilibre intérieur en temps de crise

S'approprier l'exercice du « Blason » (présentation et réalisation en équipe ou individuellement, selon la composition du groupe de participants)

Expérimenter que, mieux se connaître à titre personnel, permet en temps de crise de faire des choix en adéquation avec ce qui est essentiel (voire vital) pour soi

Expérimenter d'autres outils de la relation à soi (exemples : « VAKOG », auto-coaching, etc.)

Gérer ses émotions et lever les freins : clés pour avancer en période de crise

Comprendre et, faire face aux émotions inconfortables, aux inquiétudes (légitimes en situation de crise)

Distinguer les freins et empêchements dits « réels » des freins et empêchements dits « hypothétiques »

S'atteler à solutionner les freins et empêchement dits « réels », selon plusieurs méthodes (« CQCOQP »...)

Exprimer, selon un cadre prédéfini, les freins et empêchements pour retrouver une clarté d'esprit suffisante face aux évènements

Expérimenter d'autres outils de la relation à soi (exemples : test des « drivers » et suggestions, etc.)

Bilan et actions : renforcer sa confiance pour mieux avancer

Témoigner de son plan d'actions pour résoudre les freins et empêchements dits « réels »

Partager les connaissances, les pratiques, d'autres solutions encore si besoin

Conclure, pour chacun, sur un plan d'actions concrètes à mener pour la suite, dans le but d'optimiser sa capacité à renforcer sa confiance en soi pendant cette crise

Expérimenter un dernier outil de la relation à soi (la « réalisation d'objectif par étapes » avec recours à la visualisation).

