

Formation “Cultivez l’optimisme”

*Pour impulser une énergie positive,
booster l’engagement et gagner en
performance individuelle et collective*

OBJECTIFS

- Comprendre ce que signifie incarner une posture optimiste et les bénéfices (professionnels et personnels) à en retirer.
- Mettre en œuvre des pratiques favorisant le développement de l’optimisme, tant sur le plan individuel que sur le plan collectif.
- Diffuser des émotions positives au sein des équipes pour favoriser collaboration, engagement et résultats.

PROGRAMME (1 JOURNEE)

1 – Comprendre ce qu’est l’optimisme

Définition selon la psychologie positive, études de cas et jeux de rôle pour comprendre et expérimenter les différentes dimensions de l’optimisme.

2 - Découvrir les bienfaits de l’optimisme

Comprendre les bénéfices sur le bien-être, sur la santé et sur la performance. Conscientiser la contagion des émotions et développer les émotions positives (pratiquer la Communication Non Violente, ressentir et exprimer la gratitude).

3 - Surmonter les freins à l’optimisme

Comprendre les principaux freins (habitude hédonique, impuissance apprise, etc.) et mettre en pratique des outils permettant de les surmonter.

4 - Passer à l’action de manière durable

S’approprier la boîte à outils de l’optimisme et construire son plan d’action pour le cultiver dans la vie professionnelle et personnelle, en solo et en collectif.

PÉDAGOGIE

Des contenus éprouvés : cette formation s’appuie sur des apports scientifiques (psychologie positive, neurosciences) et la mise en main d’outils concrets.

Une pédagogie active : alternance entre apports théoriques, expérimentations et échanges entre pairs.

Une dynamique de groupe : outils de l’intelligence collective et mises en situation pratiques.

LES + DE LA FORMATION

- Apports théoriques issus à la fois de la psychologie et de l’expérience du monde de l’entreprise.
- Mise en main d’une boîte à outils pour développer l’optimisme pour soi-même et pour le collectif.
- Utilisation de la synergie de groupe pour concevoir son plan d’action personnel et expérimenter ses changements de posture.

Nous contacter :

www.nexhorizon.fr
delphine.luginbuhl@nexhorizon.fr
06 26 98 25 58

