

MOBILISER LA PSYCHOLOGIE POSITIVE DANS SA VIE PROFESSIONNELLE ©

DP116

2 jours (14h) 1 490,00 €^{HT}

Objectifs

Acquérir des compétences de psychologie positive • Développer sens et bien-être dans sa vie professionnelle

Profil Stagiaire(s)

Cette formation en développement personnel s'adresse aux personnes désireuses de vivre avec plus de sens et de bien-être les situations quotidiennes de la vie professionnelle, via un programme issu de la recherche internationale contemporaine en psychologie.

Pré-requis

Cette formation ne nécessite aucun pré-requis

Profil Animateur(s)

Ce programme de formation est animé par un psychologue diplômé du Cabinet Chryssippe, Recherche & Développement en Sciences Humaines et Sociales, chargé de cours à l'université.



PROGRAMME

Mieux se connaître grâce aux outils psychométriques d'évaluation en psychologie positive ©.

Identifier ses valeurs professionnelles personnelles et les transformer en actions engagées au sein de son entreprise afin de développer plus avant du sens dans son activité

Identifier ses forces psychologiques & relationnelles et s'appuyer dessus afin d'accroître son bien-être professionnel au quotidien

Développer, chez soi comme chez autrui, dans le cadre de la vie professionnelle, les compétences psychologiques fondamentales de la psychologie positive :

- Entre-aide et coopération,
- Flexibilité et orientation solution,
- Communication non violente,
- Prendre soin de soi et des autres,
- Prise en compte des éléments satisfaisants quotidiens et défocalisation exclusive du négatif,
- Bienveillance et gratitude,
- Empathie et altruisme.

Contactez-nous

Conseiller formation
09 88 66 10 00
inscriptions@demos.fr

Nos sessions

12 - 13 sept. 2022 : Paris / A
Distance

7 - 8 nov. 2022 : Paris / A Distance

MOBILISER LA PSYCHOLOGIE POSITIVE DANS SA VIE PROFESSIONNELLE ©

DP116

2 jours (14h) 1 490,00 €^{HT}

Méthode pédagogique

Evaluation de son niveau de développement de sens et de bien-être professionnel, avant et après ce programme de formation, grâce à des outils psychométriques scientifiquement validés (accès personnel confidentiel aux résultats) ©.

Elaboration d'un plan d'action opérationnel post-formation.

Les sessions "A distance" sont réalisées avec l'outil de visioconférence Teams, permettant au formateur d'adapter sa pédagogie.

Moyens pédagogiques et techniques de mise en œuvre

Nos formateurs DEMOS sont recrutés conformément aux spécifications mentionnées pour chaque formation. Ce sont des professionnels en activité et/ou des experts dans leur domaine.

Ils utilisent des méthodes et outils appropriés aux formations qu'ils dispensent et adaptent leur pédagogie au public accueilli.

Par ailleurs, nos centres de formation DEMOS sont tous équipés :

- Salles de formation lumineuses, spacieuses, design, ergonomiques, mobiles et équipées d'écrans plasma, de PC portables/fixes si nécessaire à la formation suivie.
- Accès au wifi haut débit sur l'ensemble des lieux
- Espace de co-learning et webcorners
- Cafés, collations et rafraîchissement sont offerts

Et tous sont accessibles aux personnes à mobilité réduite

Le dispositif de suivi et d'évaluation

Pour assurer un suivi individuel, Demos a mis en place 2 types d'évaluation :

- Des évaluations des acquis en cours et en fin de formation

Elles peuvent être faites de différente manière selon le contenu de la formation suivie :

Quiz, exercice pratique, étude de cas, jeu de rôles, mise en situation, soutenance devant un jury pour les formations à finalité certifiante.

- Une évaluation de la satisfaction de chaque stagiaire est réalisée en ligne. Cette évaluation est complétée par l'appréciation du formateur à l'issue de chaque session.

En complément

Après cette formation vous pourrez suivre :

- Utiliser la pleine conscience pour vivre plus sereinement les difficultés professionnelles quotidiennes ©