

PROGRAMME DE FORMATION :
ACCROITRE SA PERFORMANCE ENTREPREUNARIALE GRACE A LA QVT

PRESENTATION GÉNÉRALE :

PROBLEMATIQUE

Accroître sa performance entrepreneuriale

PUBLIC CONCERNÉ

Chef d'Entreprise, Gérant de société, Manager de TPE

PREREQUIS,

Aucun

MODALITES ET DELAI D'ACCES

Toutes nos formations se font en petits groupes de 10 personnes maximum. La formation démarre en groupe avec un *HAPPY MORNING*

Toutes nos formations se font en présentiel , mais si besoin nous pouvons basculer sur un mode distanciel

Accueil dans les meilleures conditions possibles des personnes en situation de handicap, dans la mesure où le handicap est compatible avec les objectifs de la formation ET avec les pré-requis d'entrée en formation. Ainsi, toute candidature respectant ces pré requis sera étudiée dans le respect de l'égalité de traitement.

Délais d'accès à la Formation : EN Inter selon Calendrier,

En Intra : Minimum 15 jours entre la prise en compte de la demande et le début de la Formation

OBJECTIFS

- Connaitre ses forces
- Mettre en place des stratégies de QVT au sein de sa société
- Trouver un Equilibre Vie Pro/ Vie Perso
- Gérer son Stress
- Trouver des stratégies pour améliorer son quotidien
- Acquérir les outils de psychologie positive

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

MOYENS PEDAGOGIQUES

- Supports pédagogiques
- Matériel de vidéo projection ;
- Support numérique
- Jeux de rôle

DUREE

3 journées de 7h soit 21h

DATES ET LIEUX

Voir Calendrier

METHODES :

- Pédagogie Participative
- Apport Théoriques et démonstration de l'animateur
- Exercices et Ateliers Pratiques
- Autodiagnosics
- Plan d'Actions
- Ancrage Pédagogiques

CONTENU DE LA FORMATION

MODULE 1 : SE CONNAITRE : L'Atelier des forces

- Comprendre la définition et les bénéfices des forces
- Appréhender les 3 types de classification des forces
- Différencier forces, compétences et faiblesses
- Apprendre à utiliser les forces dans l'environnement professionnel

MODULE 2 : COMPRENDRE : La QVT pour les TPE

- Comment mettre des actions concrètes pour soi et ses salariés
- Trouver l'équilibre vie Privée / Vie Pro
- Identifier les freins

MODULE 3 : EQUILIBRER

- Comment mon alimentation peut me permettre de performer
- Équilibrer son alimentation face à des contraintes logistiques.

MODULE 4 : PERFORMER

- Les mécanismes du stress
- Quand le stress devient chronique : impact sur mes performances et qualité de vie au travail
- Autodiagnostic : mon rapport au stress

MODULE 5 : CREER : La psychologie positive

- La comprendre
- Identifier son ingénierie personnelle de bonheur, ses ressources,
- Cultiver un état d'esprit positif, se projeter pour mieux se réaliser

Module 6 : Agir

- Créer son plan d'action
- Mettre en place des indicateurs de succès
-

FORMATEURS, ANIMATEURS ET INTERVENANTS

Delphine DROUIN, Dirigeante du cabinet de coaching BetoB, diplômée de l'École du Louvre en histoire de l'art et d'un DESS d'information et communication, elle est également praticienne en psychologie positive, formée à La process comm et professeure de Yoga.

SUIVI DE L'ACTION

Émargement par demi-journée
Attestation de Formation

EVALUATION DE L'ACTION

Évaluation de fin de Formation, Quizz ou Tour de Table
Évaluation de la prestation de formation « à chaud »
Évaluation des acquis au regard des objectifs attendus « à froid »

RESPONSABLE DE L'ACTION, CONTACT

Tifannie JASSEM – tifannie@upandgo.re – 06 93 00 83 22