



FORMATION
PRISE DE RECUL

Bien être et performance au travail

Durée : 14 heures (module complémentaire conseillé HBDI connaissance de soi et relations interpersonnelles)

Public concerné :

Tout public

Prérequis :

Aucun



L'objectif de la formation :

Etre capable de :

- ✓ Comprendre par le biais de son profil HBDI, ses préférences cérébrales, ses réflexes et habitudes de travail.... Et ceux des autres profils.
- ✓ Comprendre les incidences du manque de recul sur l'efficacité et identifier la source de son stress
- ✓ Agir pour faire évoluer nos réflexes face aux changements, face à la pression du temps,
- ✓ Prioriser ses actions et mieux gérer la masse de travail
- ✓ Développer son assertivité et savoir dire non
- ✓ Mieux gérer ses émotions.
- ✓ En déduire son plan d'action personnel pour plus de performance et de sérénité

L'intervenant :

Consultant-formateur/coach certifié

La pédagogie :

Questionnaire personnel HBDI® (en ligne)

Apports théoriques & méthodologiques de l'intervenant

Analyse des profils

Pédagogie participative, fondée sur l'autodiagnostic et le développement de nouveaux réflexes

Travaux collectifs & mises en situations.

Construction de plan d'action individuel et suivi

Les outils pédagogiques

Vidéo projection,

Films "exemples"

Remis à chaque apprenant



Validation des acquis :

Quiz de validation d'acquis des connaissances méthodologiques et théoriques

Grille d'observation et de validation des réflexes

Evaluation de la formation :

Questionnaire de satisfaction stagiaire

Coef Continú®

43 Avenue Foch – 54000 Nancy
Rue du Général de Reffye – 88000 Epinal
09 81 97 72 46
www.coefcontinú.com

Financement OPCO
Preuve de notre certification
www.coefcontinú.com



SARL au capital de 58 200€
SIRET : 523 911 279 000 25
N° activité OF : 41540286154
APE : 8559 A



Option HBDI : Questionnaire personnel HBDI[®] (en ligne) : connaissance de soi (2 heures)

Restitution individuelle avec coach certifié

Comprendre mes réflexes, ma zone de confort, mes zones de frustrations, mes sources de stress

Mon fonctionnement au travail mes zones de confort, mes zones d'efforts

Prise de conscience et 1^{ère} pistes de progrès pour plus d'efficacité et de sérénité

Entrée en matière

Les liens entre inquiétude, manque de recul et stress

Les risques du manque de recul

Mieux comprendre mon fonctionnement en période de stress

Regard sur son profil de fonctionnement

Identifier les mécanismes du stress, les indicateurs d'alerte, les symptômes

Comprendre la relation stress/performance professionnelle

Regard sur la notion d'exigence et sur nos priorités

Prioriser ses actions et mieux gérer la charge de travail

La courbe du changement : Comprendre mes actions et réactions

Développer son adaptabilité sereinement

Réflexions échanges sur cas réels

Méthodes et mise en place de nouveaux réflexes

Comprendre mes zones de confort et d'inconfort

Identifier ce sur quoi on ne peut agir et lâcher-prise

Le droit à l'erreur

Se recentrer sur ses objectifs personnels et professionnels

Rester dans une dynamique positive

La communication positive : Favoriser la communication sereine dans mon collectif

Savoir se déconnecter en dehors du travail

Garder une dynamique de changement d'attitudes dans le temps

Développer son assertivité pour mieux vivre les situations difficiles

Evaluer son niveau d'assertivité et la développer

Conjuguer empathie et assertivité

Savoir dire non lorsque c'est nécessaire

Gérer sa charge émotionnelle et prendre du recul par les 4 accords toltèques

Mon plan d'action pour plus d'efficacité professionnelle et de sérénité

Prendre la mesure des éléments professionnels et personnels

Mon propre rapport au changement

Mon rapport au temps (passé, présent, futur)

Mon niveau d'assertivité

Mon rapport au "bien-être"

Identifier mes « mangeurs » d'énergie et mes sources d'énergies

Mon plan d'action face à la gestion des priorités et aux facteurs de stress

Conclusions :

Synthèse de la formation

Évaluation de la formation

