

LES TECHNIQUES D'OPTIMISATION DU POTENTIEL

Analysez, consolidez et utilisez vos ressources !



présentiel



à distance



PUBLIC

Tout professionnel libéral ou indépendant installé.



PRÉ-REQUIS

Cette formation ne nécessite aucun pré-requis.

Pour les sessions en VISIO, prévoir une connexion internet, stable, fluide et un PC ou un MAC équipé d'une webcam et d'un micro ouvert.



DURÉE

1 journée soit 7 heures.



MOYENS PÉDAGOGIQUES EN PRÉSENTIEL

Salle de formation adaptée et équipée en vidéoprojecteur, en tableau et en paperboard ainsi qu'un accès au Wifi.



MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Méthode expositive et active.



MODALITÉS D'ÉVALUATION

Évaluation des acquis et évaluation de satisfaction des stagiaires à l'issue de la formation.



OBJECTIFS DE FORMATION :

A l'issue de la formation le participant sera en mesure de mettre en oeuvre des techniques d'optimisation du potentiel.



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

1. Identifier des techniques scientifiquement reconnues, rapides et simples à mettre en place.

2. Comprendre la méthode et son intérêt pour l'appliquer dans la vie quotidienne.

3. Se fixer des objectifs pour être plus efficace.



ÉLÉMENTS DE CONTENU :

1. Les fondamentaux :
 ▶ Précautions d'emploi,
 ▶ Ecouter et comprendre son corps,
 ▶ Les différentes techniques,
 ▶ Les TOP face aux situations vécues.

2. Optimiser ses ressources :
 ▶ Savoir se préparer, faire face, récupérer,
 ▶ Gérer son stress,
 ▶ S'adapter efficacement aux situations imprévisibles.

3. Améliorer l'efficacité :
 ▶ Fixation d'objectifs,
 ▶ Contrôle de sa pensée,
 ▶ Contrôle émotionnel,
 ▶ Contrôle attentionnel,
 ▶ Confiance en soi,
 ▶ Motivation.

**JOURNÉE
PRISE EN
CHARGE ***

Ces formations peuvent vous intéresser :



**CONSTRUIRE SA
LIGNE ÉDITORIALE
POUR LES RÉSEAUX
SOCIAUX**



**GÉRER LES
CONFLITS ET
ASSURER UNE
MÉDIATION**

* cf nos conditions générales.

Dates, lieux et inscription : www.mplgrandouest.org.

Numéro de téléphone unique : 02 41 35 19 20 - contact@mplgrandouest.org