

# Garder le cap en toutes circonstances

*Rester serein et confiant face à l'imprévu*



<b>Modalités</b>	En présentiel et en distanciel
<b>Durée</b>	1 jour en présentiel et 0,5 jour en classe virtuelle à M+1
<b>Cible</b>	Tout public
<b>Prérequis</b>	Aucun
<b>Evaluation</b>	Quiz d'évaluation des acquis
<b>Tarif</b>	Sur devis

## Objectifs pédagogiques

- Savoir s'adapter au changement chronique

## Déroulé

### Temps 1 - Matin – Comprendre le mécanisme du stress pour en faire un allié

- Poser le cadre de la formation (attentes et règles du jeu)
- Identifier les effets du stress et comprendre son mécanisme
- Savoir reconnaître les signes de stress et les gérer

### Après-midi – Accueillir et écouter ses émotions

- Comprendre le mécanisme et l'utilité des émotions
- Savoir écouter nos émotions et identifier les besoins auxquels elles nous renvoie
- Faire le point de ses apprentissages et décider de ses prochains « petits pas »

### Temps 2 - Faire le point et aller plus loin

- Ce que je suis fier(e) d'avoir mis en place et ce que cela a changé dans mon quotidien
  - Comprendre en quoi les motivations et les valeurs nous poussent à (ré)agir
  - Identifier ce qui nous pousse à toujours en faire trop
- (Les drivers de Taibi Kahler – test)
- Quizz d'évaluation des acquis et bilan des apprentissages

## La pédagogie Mauricette

- Apports théoriques issus des principes de l'Approche Neurocognitive et Comportementale modélisés par l'INC (Institut de Neuro Cognitivism)
- Prise de recul par le questionnement
- Expérimentation et mise en pratique
- Partage d'expérience entre pairs

*Cette formation vous intéresse ?  
Contactez Thomas, notre Business Manager !*

 [tpommier@aneo.fr](mailto:tpommier@aneo.fr)

 06 59 37 97 21

