



Être positif

Être son meilleur allié dans les relations professionnelles.



Durée : 2 jours / 14 heures.
(A titre indicatif)



Pré-requis : Aucun.



Public: 6 à 10 participants.

Toute personne qui souhaite développer son efficacité relationnelle en entreprise.



A l'issue de la formation, les participants seront capables :

- de développer leur optimisme.
- d'orienter leur attention vers le positif.
- de renforcer leurs croyances aidantes.
- d'enrichir leur contribution.
- d'optimiser leur visibilité au sein de l'entreprise.

Apports théoriques et méthodologiques :

en alternance avec des exercices pratiques et des autodiagnostic.

Les recherches les plus récentes en neuro sciences prouvent l'efficacité de la psychologie positive dans la gestion des relations et la conduite du changement,

Elle est définie comme « **l'étude scientifique des forces et des qualités qui permettent aux individus et aux communautés de s'épanouir , ses expériences peuvent être reproduites**»

Elle étudie ce qui marche !

Cet atelier permet :

- + de développer l'optimisme.
- + d'identifier ses forces et ses talents.
- + de tirer le meilleur parti des différentes situations professionnelles.
- + de savoir valoriser sa contribution.
- + de mobiliser son énergie au service du changement.

PRENDRE CONSCIENCE DE TOUT CE QUI EST POSITIF DANS SA VIE

- sur le plan personnel.
- sur le plan professionnel.

LA FENÊTRE DE JOHARI

- Mieux se connaître pour mieux communiquer.
- Développer son intelligence sociale.
- Être demandeur de feedbacks réguliers.

ÊTRE POSITIF AU QUOTIDIEN

- Tirer un parti positivement des situations de la vie professionnelle.
- Etablir des relations constructives.
- Dissocier comportement et personnalité.
- Repérer ce que l'on apprécie chez une personne.
- Apprendre à recevoir et à utiliser une critique justifiée pour progresser.
- Reconnaître la réussite : la sienne comme celle des autres.
- Modéliser son chemin de réussite.
- Savoir complimenter , féliciter et remercier.

UTILISER SES FORCES ET SES TALENTS AU SERVICE DU COLLECTIF.

SAVOIR GÉRER CONCRÈTEMENT DES SITUATIONS DIFFICILES DE MANIÈRE POSITIVE

- Analyser les raisons d'un échec et ses effets.
- En tirer les enseignements pour construire l'avenir.
- Apprendre à gérer les imprévus.

ABORDER UN CHANGEMENT DE MANIÈRE POSITIVE

- Prévoir les changements et anticiper leurs étapes.
- Accompagner les changements pour en faire des opportunités.
- Être en mesure de tempérer les résistances au changement et identifier les croyances facilitantes.
- Savoir se projeter dans d'autres cadres de référence.
- Intégrer la dynamique du changement.
- Mobiliser son énergie et l'orienter dans la bonne direction.

FORMALISER SON PLAN D'ACTION

- Constituer un binôme et travailler comme alliés au sein de l'entreprise pour ancrer le changement.
- La règle des 3 C.