

Le VIP2APRO®

RESSOURCES PLURIELLES // COACH & FORMATRICE CERTIFIÉE P.C.M.®

Agir plutôt que réagir!



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



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

- de lutter contre l'insatisfaction, l'épuisement et le stress au travail.
- de neutraliser le management toxique.
- d'adopter un état d'esprit et des comportements positifs.
- de développer le mieux être, mieux vivre et mieux travailler.



Pré-requis : Aucun.



Public: 4 à 12 participants

Toute personne qui souhaite allier efficacité professionnelle et épanouissement au travail.

Apports théoriques et méthodologiques :

en alternance avec des exercices pratiques issus de l'approche neurocognitive.

Le **VIP2APRO®** est basé sur l'Approche Neurocognitive et Comportementale. Il permet d'acquérir une nouvelle compréhension de son mode de fonctionnement et d'identifier ses moteurs, ses freins et ses leviers de progression.

Le **VIP2APRO®** permet de :

- + d'adopter les bons comportements en fonction des situations professionnelles rencontrées.
- + de mobiliser des ressources d'intelligence adaptative pour faire face aux situations complexes, nouvelles, difficiles et stressantes.
- + d'agir en s'appuyant sur ses motivations profondes et durables.
- + de repérer et de gérer les risques d'émotions intenses et de comportements inappropriés.



Cet outil permet de mieux comprendre sa dynamique comportementale, de mieux appréhender sa propre façon de penser, de ressentir, de réagir face aux situations extérieures.

Il permet de :

- + de connaître ses motivations individuelles et collectives.
- + de comprendre sa façon de se ressourcer.
- + d'évaluer son assertivité et son adaptabilité.
- + de développer sa capacité à rester serein.
- + d'identifier ses agents moteurs et ses agents stressseurs.

Appréhender ses prises de décision et ses comportements

LES SITUATIONS STRESSANTES ET LE STRESS

- Identification et rôle du stress.
- Les modes mentaux.
- Découvrir mes attitudes face au stress.
- Exercices de bascule.

LES DIFFÉRENTS TYPES DE MOTIVATION

- Identification de ma dynamique comportementale.
- Exercices de gestion des modes mentaux.
- Construire son approche motivationnelle globale au travail.
- Le surinvestissement émotionnel.

LE VIP2APRO®

- Potentialiser les atouts.
- Les points de vigilance.
- Les comportements préférentiels.
- Le plan d'action professionnel.

LA STRATÉGIE D'EFFICACITÉ PERSONNELLE DANS LA DÉCISION ET L'ACTION

- Les succès et les échecs.
- Les avantages et les inconvénients.
- Le court terme et le long terme.
- Exercices individuels et collectifs.