

WORKSHOPS

ATELIER 3H - HYPERCONNEXION : SAVOIR DÉCROCHER

OBJECTIFS

- Savoir ce qu'est l'hyperconnexion
- Connaître les risques qui y sont liés
- Détenir des outils pour s'en protéger

PUBLIC CONCERNÉ

Tout salarié confronté à un usage intensif des outils numériques
(8 à 10 participants)

INTERVENANT

Psychologue-formateur.trice

LOCALISATION

intra, France entière

PRÉREQUIS

Être volontaire pour s'interroger sur son usage des outils numériques

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Pédagogie active

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Évaluation à chaud
(quiz de synthèse)

FORMALISATION

Remise d'une attestation individuelle

OUTILS PÉDAGOGIQUES



Analyse de cas pratiques



Échanges libres



Passation d'échelles
d'évaluation individuelles

PROGRAMME

.....

FAISONS CONNAISSANCE

QUE DIT LA LOI ?

QUELS SONT LES RISQUES ?

SUIS-JE HYPERCONNECTÉ ?

BOÎTE À OUTILS DE LA DIGITAL DÉTOX

.....

ATELIER 3H - PRATIQUER L'ÉCOUTE ACTIVE

OBJECTIFS

- Améliorer ses capacités d'écoute
- Savoir utiliser les techniques d'écoute active

PUBLIC CONCERNÉ

Tout manager désireux d'améliorer ses capacités à communiquer
(8 à 10 participants)

INTERVENANT

Psychologue-formateur.trice

LOCALISATION

intra, France entière

PRÉREQUIS

Être volontaire pour s'interroger sur ses capacités à communiquer

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Pédagogie active

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Évaluation à chaud
(quiz de synthèse)

FORMALISATION

Remise d'une attestation individuelle

OUTILS PÉDAGOGIQUES



Analyse de cas pratiques



Échanges libres



Passation d'échelles
d'évaluation individuelles



Jeux pédagogiques

PROGRAMME

.....

FAISONS CONNAISSANCE

COMMENT ÉCOUTEZ-VOUS ?

PRINCIPES ÉTHIQUES DE L'ÉCOUTE ACTIVE

LES TECHNIQUES, MISES EN PRATIQUE PAR LE JEU

.....

ATELIER 3H - APPRIVOISER SES ÉMOTIONS

OBJECTIFS

- Savoir repérer et nommer ses émotions
- Savoir les canaliser

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne désireuse de mieux gérer ses émotions pour une plus grande aisance professionnelle
(8 à 10 participants)

INTERVENANT

Psychologue-formateur.trice

LOCALISATION

intra, France entière

PRÉREQUIS

Être volontaire pour s'interroger sur ses capacités à communiquer

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Pédagogie active

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Évaluation à chaud
(quiz de synthèse)

FORMALISATION

Remise d'une attestation individuelle

OUTILS PÉDAGOGIQUES



Analyse de cas pratiques



Échanges libres



Passation d'échelles
d'évaluation individuelles



Jeux pédagogiques



- Mises en situation
- Exercices pratiques

PROGRAMME

.....

FAISONS CONNAISSANCE

MISE EN SITUATION DÉGRADÉE

REPÉRER ET NOMMER SES ÉMOTIONS (jeu de cartes pédagogique)

RESTRUCTURATION COGNITIVE

PLAN PERSONNALISÉ DE GESTION DES ÉMOTIONS

.....

ATELIER 3H - LES CLÉS DE LA CONFIANCE EN SOI

OBJECTIFS

- Mieux se connaître
- Gagner en confiance pour s'affirmer

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne désireuse de mieux gérer ses émotions pour une plus grande aisance professionnelle
(8 à 10 participants)

INTERVENANT

Psychologue-formateur.trice

LOCALISATION

intra, France entière

PRÉREQUIS

Être volontaire pour s'interroger sur sa personnalité

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Pédagogie active

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Évaluation à chaud
(quiz de synthèse)

FORMALISATION

Remise d'une attestation individuelle

OUTILS PÉDAGOGIQUES



Échanges libres



Test de personnalité



Photolangage



Exercices pratiques

PROGRAMME

.....

FAISONS CONNAISSANCE

PHOTOLANGAGE CONFIANCE EN SOI

ESTIME ET CONNAISSANCE DE SOI : QUELS SONT MES SUCCÈS, MES ASPIRATIONS, MES DÉSIRES ?

SENTIMENT DE COMPÉTENCE

SAVOIR S'AFFIRMER

.....

ATELIER 3H - DU STRESS AU BURN OUT : SAVOIR SE PROTÉGER

OBJECTIFS

- Identifier ses propres facteurs de stress
- Connaître et savoir utiliser des outils pour gérer son stress

PUBLIC CONCERNÉ

Tout salarié désireux d'améliorer ses capacités à gérer le stress professionnel
(8 à 10 participants)

INTERVENANT

Psychologue-formateur.trice

LOCALISATION

intra, France entière

PRÉREQUIS

Être volontaire pour s'interroger sur son rapport au stress

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Pédagogie active

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Évaluation à chaud
(quiz de synthèse)

FORMALISATION

Remise d'une attestation individuelle

OUTILS PÉDAGOGIQUES



Échanges libres



Test individuel
d'évaluation du stress



Exercices pratiques

PROGRAMME

.....

FAISONS CONNAISSANCE

MISE EN SITUATION DÉGRADÉE

POURQUOI MOI ? LES CAUSES DU STRESS

LE CHEMIN DE STRESS AU BURN OUT

MESURER LE STRESS ET IDENTIFIER LES STRESSEURS (test individuel)

COMMENT M'EN SORTIR ? BOÎTE À OUTILS DE GESTION DU STRESS

.....

ATELIER 3H - COHÉSION D'ÉQUIPE

OBJECTIFS

- Créer de la cohésion dans une équipe
- Réfléchir aux moyens pour mieux travailler ensemble

PUBLIC CONCERNÉ

Toute équipe, quelle que soit la fonction des participants
(8 à 10 participants)

INTERVENANT Psychologue-formateur.trice

LOCALISATION intra, France entière

PRÉREQUIS Être volontaire

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES Pédagogie active

MODALITÉS D'ÉVALUATION Évaluation à chaud (quiz de synthèse)

FORMALISATION Remise d'une attestation individuelle

OUTILS PÉDAGOGIQUES



Échanges libres



Jeux pédagogiques



Exercices pratiques

PROGRAMME

.....

FAISONS CONNAISSANCE

CRÉATION D'UN BLASON

ANALYSE DE L'ACTIVITÉ MENÉE

LES PROJETS

LA COMMUNICATION

.....