

Titre de la formation : **AGILITÉ & ÉMOTIONS**

Sous-titre : Faire de ses émotions une force pour relever les défis adaptatifs

Lieu : Paris – 2 jours

Objectifs :

- *Augmenter ses performances, sa résilience et son épanouissement face aux transformations*
- *Développer ses capacités à prendre les bonnes décisions dans un environnement constamment mouvant*
- *Développer ses aptitudes à piloter et accompagner positivement les transformations*
- *Disposer de nouveaux leviers innovants et efficaces pour favoriser l'engagement dans les transformations*

Les + de la formation :

- *Un contenu original élaboré à partir des recherches récentes de la psychologie positive et des neurosciences et utilisant des outils innovants issus de la psychologie positive appliquée aux environnements professionnels*
- *Une alternance d'éclairages théoriques stimulants et d'ateliers d'appropriation interactifs, sources de « déclics » pour se renforcer à la fois personnellement et professionnellement*

Public concerné :

- *Dirigeants*
- *Managers*
- *Responsables d'équipe ou de projet*

Présentation de l'expert :



Françoise Riera-Dabo,
Expert en prospective et transformation positive,

Consultante spécialisée dans l'analyse des tendances et praticienne en psychologie positive appliquée aux environnements professionnels, passionnée par la compréhension et l'éclairage des comportements humains, elle aide depuis 20 ans les individus et les organisations à identifier et mettre en place de nouveaux leviers pour s'adapter positivement aux mutations et en tirer parti plutôt que les subir. Formation : Sciences Po Paris, Université du Kent, Centrale Supélec Executive Certificate en psychologie positive appliquée au leadership et aux transformations.

Contact : frd@frd-conseil.com

PROGRAMME

PREMIÈRE JOURNÉE

Upgrader son intelligence émotionnelle pour développer ses ressources adaptatives

9 :00 – 9h30 **Introduction, partage du cadre et des attentes des participants**

9:30 – 12:30 **Votre cerveau vous parle...**

- Comprendre comment fonctionnent nos émotions et leur rôle déterminant dans nos mécanismes adaptatifs
 - Comment nos émotions impactent nos pensées
 - En quoi elles sont indispensables au bon fonctionnement de notre raison
 - En quoi elles sont des atouts pour résoudre les situations nouvelles

- Apprendre à mieux les décrypter et à les utiliser pour mieux agir dans un environnement en constante transformation
 - Mieux les identifier (les nôtres et celles des autres) et les intégrer pour ne pas les subir
 - Mieux utiliser les messages qu'elles nous envoient pour faciliter la résolution de problèmes
 - Mieux adresser les émotions générées par les changements pour accompagner les transformations

12:30 – 14 :00 Déjeuner

14:00 – 17 :30 **Keep calm & take control**

- Apprendre à déprogrammer nos automatismes émotionnels lorsqu'ils nous limitent
 - Comprendre la notion d'automatisme émotionnel
 - Prendre conscience de l'importance de nos perceptions dans notre gestion des situations déstabilisantes

- Développer et enrichir notre latitude d'action face aux situations nouvelles et potentiellement stressantes
 - Présentation du modèle SPARC : un outil issu des recherches en psychologie cognitivo-comportementales pour mieux décrypter nos modes de fonctionnement et les faire évoluer lorsque nous le jugeons nécessaire
 - Utilisation du modèle SPARC pour revisiter des enjeux individuels ou collectifs et identifier de nouveaux modes de solutions et d'action

DEUXIÈME JOURNÉE

S'appuyer sur la force des émotions positives pour favoriser et accompagner les transformations

9 :00 – 9h30 **Retour sur les key learnings de la 1^{ère} journée**

9:30 – 12:30 Mieux utiliser le potentiel des émotions positives comme ressources d'adaptation, de performance et d'épanouissement

- Rôle et bénéfice des émotions positives pour s'adapter aux changements : l'apport des neurosciences
- Identifier et utiliser ses Forces signatures, une approche innovante et puissante pour libérer les énergies individuelles et collectives
 - Découvrir le concept novateur des Forces signatures
 - Identifier, utiliser et développer ses forces et celles de ses équipes pour générer des dynamiques positives et atteindre ses objectifs
- Mieux s'appuyer sur les leviers de motivations intrinsèques des individus pour passer de la compréhension à l'engagement
 - Motivation intrinsèque ou extrinsèque ?
 - Comment susciter et entretenir l'envie de contribuer à une dynamique de transformation

12:30 – 14 :00 Déjeuner

14:00 – 17:00 Développer les relations positives pour favoriser les transformations culturelles et organisationnelles

- Créer les conditions de l'autonomie et de la collaboration
- Exigence et bienveillance : les clés et les outils du leadership positif

17:00 – 17:30 **Synthèse de la formation et conclusion**

Méthode tout au long de la formation : alternance d'éclairages issus des recherches récentes en neurosciences et psychologie positive, d'exercices d'appropriation et partage d'outils pour utiliser concrètement les différentes notions abordées.