



Accessibilité  
handicap

## Pensée positive, neuroplasticité et performance au travail

### **Objectif :**

- ⇒ Découvrir des techniques simples pour évacuer le stress, les tensions psychiques et les ruminations mentales.
- ⇒ Apprendre à gérer ses émotions.
- ⇒ Reconnaître ses peurs et ses croyances.
- ⇒ Travailler la confiance et l'estime de soi grâce à des images positives.
- ⇒ Renforcer son efficacité au travail et sa performance.

### **Descriptif :**

Les récentes découvertes des neurosciences permettent de dévoiler que la pensée possède des conséquences positives et négatives sur notre comportement, nos relations aux autres, notre santé physique et psychique et la performance au travail.

### **Programme :**

- ⇒ Approche culturelle, sociologique et historique de la pensée positive
- ⇒ Comment tester son capital « pensée plus » et « pensée moins »
- ⇒ Comprendre les origines individuelles des optimistes et des pessimistes
- ⇒ L'histoire du verre à moitié vide ou à moitié plein
- ⇒ Développer la prise de recul
- ⇒ Identifier ses forces et ses faiblesses
- ⇒ Découvrir ses drivers ou « pilotes inconscients »
- ⇒ Reconnaître, accepter et annuler les « pensées en pilotage automatique » et les remplacer par des pensées agréables et/ou efficaces
- ⇒ Développer son savoir-être pour améliorer son savoir-faire
- ⇒ Reconnaître les limites du « trop positif » afin de privilégier le respect de soi

### **Le plus de la formation :**

Une interaction constante entre la théorie et la pratique à partir des besoins et des attentes de chaque participant. Des données claires et précises sur les origines de la pensée positive appuyées sur de solides recherches scientifiques.

### **Modalités pédagogiques :**

- ✓ Formation en présentiel
- ✓ Support de formation PowerPoint
- ✓ Atelier de mises en pratique

### **Modalité d'évaluation des acquis :**

- ✓ Evaluation individuelle (QCM)

Durée	Nombre de participants	Prérequis	Personnel concerné	Intervenant	Type de formation	Prix
2 journées	8 maximum Par groupe	Aucun prérequis n'est nécessaire pour participer à la formation	Services RH, infirmerie, social, et toute personne souhaitant optimiser son capital santé, améliorer ses relations avec les autres et soi-même, développer son bien-être au travail	Psychologue coach certifié formé à la pratique de la pleine conscience	Intra-entreprise	2 900 € HT par groupe, soit 412 € HT par stagiaire pour un groupe de 8 personnes