

## **BOOSTER SON ENGAGEMENT ET SA PERFORMANCE EN DÉVELOPPANT SON CAPITAL PSYCHOLOGIQUE ET SES FORCES**



### **Le public et prérequis**

- ✓ Cette formation s'adresse aux :
  - Équipes de travail voulant se renforcer pour mieux fonctionner ensemble,
  - Managers et collaborateurs qui veulent renforcer leur confiance et leur légitimité,
  - Professionnels désirant optimiser leur fonctionnement individuel en développant leur capital psychologique (PsyCap).
  - Professionnels ayant besoin de développer une multiplicité de perspectives dû à des situations de changements permanents.
  
- ✓ Formation accessible aux personnes en situation de handicap.



### **Les objectifs**

- ✓ Identifier les ingrédients d'une personnalité qui s'adapte aux exigences complexes du monde professionnel moderne.
- ✓ Comprendre comment la résilience, l'espoir, l'optimisme et la confiance sont liés
- ✓ Renforcer le capital psychologique.
- ✓ Découvrir les bases de la créativité pour la résolution de problème.
- ✓ Maitriser des pratiques sur les trois phases de créativité : exploration de problème, génération d'idées et sélection et mises en œuvre.
- ✓ Reconnaître et déployer Les forces de ses collaborateurs.
- ✓ Maitriser des exercices collectifs pour renforcer les forces collectives et améliorer la performance et l'engagement au travail aux niveaux individuel et collectif.



### **Méthode active et participative**

- ✓ Alternance entre apports théoriques et ateliers pratiques à l'aide des outils pédagogiques suivants :

- ✓ Tables rondes et groupes de parole, mise en situation d'animation d'ateliers par les stagiaires, tests psychologiques, retours d'expériences, jeux de rôle, études de cas, vidéos d'exemples, jeux pédagogiques, parcours de stress...



## Modalités et durée d'accès

- ✓ Stage intra ou inter-entreprises.
- ✓ Inscription jusqu'à 2 semaines avant le début de la formation
- ✓ Formation de 2 à 3 jours



## Contenu et méthodes pédagogiques

**Le modèle « OSER Maintenant » représente les 5 composantes du capital psychologique qui a été défini comme le développement positif de l'état psychologique d'un individu et se caractérise par :**

- 1- Considérer possibles les réussites présentes et futures (Optimisme)
- 2- Avoir confiance en ses propres capacités à entreprendre et à faire suffisamment d'efforts pour réussir des tâches difficiles (Sentiment d'efficacité personnelle)
- 3- Persévérer face à des objectifs et, si besoin, changer de trajectoire pour pouvoir les atteindre (Espoir)
- 4- Être capable, face aux problèmes et à l'adversité, de continuer et de rebondir pour réussir quand même (Résilience)
- 5- Être présent à l'instant donné pour évaluer son état et son avancement dans la transformation positive (Mindfulness).

Ces ressources psychologiques ou PsyCap ont plus d'impact sur la performance au travail que chacun de leur composant pris séparément.

### **Développer sa flexibilité cognitive pour la résolution des problèmes :**

- Cultiver la créativité grâce à deux « méta-techniques » : état d'esprit flexible et émotions positives.

- Apprentissage et pratique de techniques autour des trois étapes de la créativité : exploration des problèmes, génération, sélection et mise en œuvre.

### **Créer, mettre en œuvre et maintenir une culture de haute performance en identifiant et en exploitant ses forces :**

- Découvrir, intégrer et mettre en pratique la théorie scientifique des forces au travail.

- Identification des forces à travers différents exercices sans outils puis avec les cartes de forces.

- Apprendre à utiliser ses propres forces en contexte professionnel
- Être capable de déployer et de développer ses propres forces et celles des autres.
- Apprendre à élaborer des équipes et partenariats fondés sur les forces

## Formateur

Cette formation est dispensée par François BOUVIER, coach professionnel certifié RNCP Niv. 7, spécialisation en gestion du stress, praticien PNL, facilitateur SPARK Résilience@