RebooT
par Dulytech

Formation « Libérer son plein potentiel professionnel »

Avec cette formation de 2 jours, Reboot vous propose une approche holistique innovante visant à éveiller votre conscience sur vos ressentis et émotions. En associant une analyse approfondie de vos vécus émotionnels à des stratégies concrètes de connaissance de soi et des conseils nutritionnels et bien-être avisés, vous allez acquérir les compétences essentielles pour renforcer votre confiance en vous et maintenir un équilibre de vie optimal.

À l'issue de la formation, vous disposerez d'outils pratiques et actionnables dans votre vie professionnelle et personnelle vous sentant ainsi mieux préparé et plus épanoui au quotidien.

PROGRAMME

1/ Qu'est-ce qu'une émotion?

- Comment se crée une émotion ?
- Distinguer les émotions physiologiques et mentales
- Pensées automatiques : peut-on les changer ?
- Les émotions qui galvanisent et qui figent
- Cas pratique : mon mapping émotionnel

2/ Partir à la rencontre de son MOI profond : la source de nos émotions

- Estime de soi et confiance : quelle différence ?
- Évaluer son estime
- Comprendre les clés de la confiance en soi
- Qu'est-ce qu'une valeur ? Quelles sont les miennes ?
- Échecs et réussites : comment mieux les vivre pour éviter de « réagir » et avancer
- Le concept de l'Ikigay
- Cas pratiques : mon Ikigay , mes valeurs intrinsèques, prendre conscience de mes atouts

3/ Communication interpersonnelle et assertivité

- Mon positionnement dans la société : d'où prend-il sa source ?
- Découvrir le prisme « parent-enfant-adulte »
- Briser la glace : la peur du regard et du jugement de l'autre
- S'affirmer et oser dire non : comment s'y prendre ?
- La pression au travail : comment mieux l'appréhender, l'analyser et l'utiliser
- Cas pratiques : Déjouer les pièges de mon auto-critique

MAJ : 05.04.24

Numéro de déclaration d'activité

11922694792

Durée : 2 jours - 14 heures	**Code : CC04**

Prix : 1450 euros HT

Horaires

- 9h30-13h/14h-17h30

Objectifs

- Identifier et réguler ses émotions physiologiques et mentales
- Renforcer son estime et sa confiance pour atteindre ses objectifs
- Apaiser ses ressentis face à la peur du regard et jugement de l'autre
- Adopter des habitudes de bien-être pour une vie équilibrée, sereine et épanouissante

Prérequis

- Aucun

Public concerné

- Tout public

Dates Interentreprises

délai d'entrée : sans
Paris et à distance : 26/11/2026 - 13/01/2027 - 14/04/2027 - 21/07/2027 - 13/10/2027

RebooT
par Dulytech

4/ Les 4 clés du bien-être et leur lien très étroit avec nos émotions

- Sommeil : comment cette clé souvent ignorée peut agir sur le contrôle de nos émotions
- La gestion du stress : comprendre son fonctionnement et ce qu'il provoque dans le corps
- Alimentation : son impact et son pouvoir : découvrir les erreurs les plus communes et apprendre à se créer une nutrition au service de soi
- Mouvement : accompagner ses émotions par le mouvement quotidien, astuces pratiques au bureau !
- Cas pratique : bilan de mon hygiène de vie actuelle

5/ Dépasser sa peur pour passer à l'action

- Zone de confort ou évitement : quelle différence ? Réaliser son auto-évaluation
- Les trois zones du passage à l'action : les anticiper pour mieux les vivre et avancer
- Être rationnel : adopter la stratégie KAIZEN
- Cas pratique : mon plan d'actions pour atteindre mes objectifs en 2024

6/ Repartir avec ma boîte à outils

- Les outils concrets et personnalisables à adopter au quotidien pour se sentir en paix
- Mon agenda spécial équilibre pro-perso

A distance : 10/06/2024 -16/09/2024 - 18/11/2024 - 16/12/2024

Modalité d'évaluations

- L'évaluation des acquis se fait tout au long de la formation au travers d'exercices à réaliser , de mises en situation et de QCM. Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

Certificat de stage

- Un certificat de fin stage est remis au participant

Compétences du formateur

- Les experts qui animent la formation sont des spécialistes des matières abordées. Ils ont été validés par nos équipes pédagogiques tant sur le plan des connaissances métiers que sur celui de la pédagogie, et ce pour chaque formation qu'ils animent. Ils ont majoritairement cinq à dix années d'expérience dans leur domaine de compétences et ont une grande pratique en entreprise

Moyens pédagogiques et techniques

60% pratique et 40% théorique
- Exposés théoriques
- Exercices individuels et collectifs

Les supports pédagogiques sont remis au format électronique aux participants. Ce support est projeté via un vidéo projecteur afin d'animer la formation.Des exercices d'application ou études de cas sont prévus afin de valider les acquis des stagiaires.

Accès handicap

- Oui, consultez notre référent interne houily@reboot-training.fr

Modalités de suivi de l'exécution

- Contrôle systématique des présences par demi-journée
- Attestation de présence remis à chaque participant

Moyens d'accompagnement

-8 personnes maximum, formation animée par un formateur expert sur le sujet.

RebooT
par Dulytech

Mise en situation : Pédagogie active et participative.
Apport théorique et méthodologique.
Etude de cas.

Nature des travaux demandés au stagiaire

- Un exercice est réalisé par le participant à la fin de chaque chapitre. Le participant dispose de 20 min avant de passer à la correction avec le formateur.

Modalités techniques en cas de problèmes

- Les connexions et installations d'outil peuvent être testées en amont de la formation avec le formateur et les stagiaires ou le donneur d'ordre.
Ce test permet d'éviter tout accident technique lié aux outils de connexion à distance.
Le formateur prend la main sur le poste du participant en cas de difficulté durant la formation.
Dans le cadre d'une formation à distance, le lien de connexion est envoyé 2 semaines avant le début de la formation
Pour avoir une assistance, contacter nous : houily@reboot-training.fr - 0614928564 (réponse en moins de 24 heures)

NOUS CONTACTER

Reboot
35 rue Pierre Brossolette
92130 Issy-les-Moulineaux

Tel : 06 14 92 85 64
www.reboot-training.fr