

# CHANGER SON ÉTAT D'ESPRIT POUR RÉUSSIR SES PROJETS

## 1) MODALITÉS DE LA FORMATION

---

- Formation en présentiel
- Durée : 1/2 journée - 18 Mars 2020
- Public : Jeunes en service civique
- Coût de la formation à la journée :
  - Tarif habituel : 850 euros
  - Tarif exceptionnel 34% de remise : 569 euros

## 2) CONTEXTE

---

- Les nouvelles générations se questionnent sur comment créer un avenir qui leur corresponde dans le monde d'aujourd'hui.
- Trouver un sens à sa vie nécessite un retour sur soi, une relecture de ses postures et de ses pratiques avant d'envisager d'éventuelles adaptations.
- Cette conduite de changement et d'accompagnement suppose de l'intelligence émotionnelle et de l'intelligence collective pour se construire et développer ses projets personnels.

## 3) OBJECTIFS DE LA FORMATION

---

- Permettre à chacun de maîtriser son projet personnel tout en améliorant sa gestion émotionnelle
  - Mieux se connaître.
  - Chacun est responsable dans sa sphère.
  - Revisiter ses propres postures.
  - S'impliquer pour changer son expérience émotionnelle
  - Pourquoi donner un sens et rechercher l'excellence.

## 4) MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

---

- Échanges participatifs avec les membres du groupe et valorisation des pratiques préexistantes.
- Alternance d'apports théoriques, de mises en situation et d'analyses de

# CHANGER SON ÉTAT D'ESPRIT POUR RÉUSSIR SES PROJETS

pratiques.

- Élaboration d'hypothèses de travail et de construction d'outils personnalisables.

## 5) PROCÉDURE D'ÉVALUATION

---

- Évaluation à chaud
- Évaluation différée : Questionnaire quelques semaines après la fin de la formation

## 6) PROGRAMME

---

- Accueil : 13H30
- 13H30 à 14H15 - Qui est responsable ?
- 14H15 à 15H00 - Atelier – Ma responsabilité et les autres.
- 15h00 à 15h15 - Pause
- 15h15 à 15h45 - L'importance de la posture sur l'émotionnel.
- 15h45 à 16H30 - Atelier – impact de notre état d'esprit sur notre vie.
- 16h30 à 17H15 - Pourquoi donner un sens et rechercher l'excellence.
- 17H15 à 17h30 - Clôture – questions et réponses.