

Développer ses aptitudes comportementales – découverte (FC1)

<p>Objectifs opérationnels</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Dénouer les situations de stress ou émotionnellement tendues▪ Prendre du recul en dépassant ses a priori▪ Communiquer de façon fluide	<p>Evaluation des compétences</p> <ul style="list-style-type: none">▪ En amont : un auto-positionnement▪ En cours de formation : évaluations formatives▪ En aval : questionnaire d'évaluation de la qualité de la formation et des compétences acquises
<p>Public cible Toute personne majeure</p> <p>Prérequis Aucun prérequis n'est nécessaire</p> <p>Méthodes pédagogiques Pédagogie participative avec échanges et retours d'observations Exercices pratiques en session et intersession.</p> <p>Modalités et durée indicative</p> <ul style="list-style-type: none">▪ en présentiel en groupe d'environ 8 personnes▪ 9 sessions hebdomadaires de 20h à 21h - 9 heures▪ Dates : les mardis 20, 27 janvier - 3, 10, 17, 24 février - 3, 10, 17 mars 2026▪ Stage résidentiel de 2 jours (samedi 9h30 au dimanche 17h30) 18 heures, dates fixées avec l'ensemble des participants <p>Total de 27 heures de formation</p> <p>Ressources pédagogiques Documentation remise sous forme de fiches en fin de parcours</p> <p>Situation de handicap En cas de situation de handicap, nous vous remercions de le préciser afin de trouver une compensation</p> <p>Tarif et règlement Tarif : 690 € TTC (575,00 € HT) Règlement par virement : acompte de 150 € à verser à l'inscription ou à l'expiration du délai de rétractation si vous en bénéficiez (voir nos conditions générales de vente), puis 3 versements de 180 € <i>Ces tarifs incluent la pédagogie et les frais d'hébergement et de restauration.</i></p> <p>Mode de financement Prise en charge possible par l'employeur sur son plan de développement des compétences. Pas de prise en charge dans le cadre du CPF</p>	<p>Contenu indicatif</p> <p>Repérer son système de tension et le détendre</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Repérer ses tensions physiques inutiles✓ Distinguer la différence de registre entre attention et concentration✓ Se libérer des pensées qui s'imposent malgré soi - l'outil de la Pratique Attentionnelle Active© <p>Déceler l'influence de son système de représentation dans les sources de stress et de tensions émotionnelles</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Repérer son propre système de valeurs et préjugés✓ Découvrir l'influence des images et représentations sur nos émotions et notre relationnel <p>Dépasser le dictat de l'image de soi</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Identifier la charge imposée par l'image de soi✓ Les mécanismes de comparaison et de différenciation✓ Le mécanisme « avoir tort / avoir raison » <p>Elargir sa perception</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Distinguer les différents types de réponse – approche du système IEMV©✓ Repérer ses attitudes et rôles habituels – poids des habitudes✓ Identifier le conditionnement du tandem « passé / futur » sur sa perception et son comportement✓ Prendre du recul – les mécanismes d'identification et du « miroir » <p>Mettre en œuvre de nouvelles aptitudes dans ses échanges</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Repérer les pièges de la culpabilité et de l'auto-dégradation✓ Agir de manière unitive – l'inclusion versus la considération✓ Mettre en place une dynamique d'apprentissage permanent – outils et plan d'action
	