



INTRA 3 990€ HT

SUR MESURE : nous contacter

Réf. #SK035



PUBLIC CIBLE

- Tout public



PRÉREQUIS

- Aucun prérequis nécessaire



DURÉE DE LA FORMATION

- 2 jours en présentiel



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre la performance et appliquer des règles d'hygiène relationnelle en entreprise
- Eprouver sa capacité (ou pas) à se considérer
- Actionner les premiers pas importants pour soi
- Si souhaité, ancrer cette « posture écologique » par l'intermédiaire d'un suivi dans la durée

firstgroup
spark
CONSEIL & FORMATION

Programme

Jour 1: Fondations et Sensibilisation

- **Matinée: Introduction à la Performance Durable**
- Session 1 : Qu'est-ce que la performance durable ?
 - Définition et différences avec la performance à court terme.
 - Études de cas : exemples dans le monde du sport et de l'entreprise.
- Session 2 : Les coûts cachés de la non-durabilité
 - Exploration des conséquences à long terme d'une performance non durable.
 - Témoignages et retours d'expériences.
- **Après-midi : Construire des Objectifs Écologiques**
- Session 3 : Se fixer des objectifs respectueux de soi
 - Techniques pour définir des objectifs sains et réalisables.
 - Atelier pratique : identifier ses propres critères de performance durable.
- Session 4 : L'impact de l'estime de soi sur la performance
 - Rôle de l'estime de soi dans la fixation et l'atteinte des objectifs.
 - Exercices de renforcement de l'estime de soi.
- Débat et réflexion de groupe
 - Discussion ouverte sur les expériences personnelles des participants concernant la pression de la performance.

Jour 2: Techniques et Application Pratique

- **Matinée : Techniques Avancées pour une Performance Durable**
- Session 5 : Neurosciences et performance
 - Principes de neurosciences appliqués à la performance durable.
 - Interaction entre cerveau et comportement dans des situations de haute performance.
- Session 6 : Stratégies comportementales pour une longévité professionnelle
 - Méthodes et outils pour maintenir une performance optimale sans compromettre le bien-être.
- **Après-midi : Mise en Pratique et Clôture**
- Session 7: Application des concepts à des cas concrets
 - Ateliers pratiques en petits groupes.
 - Simulation et jeux de rôle basés sur des situations réelles.
- Session 8 : Développement d'un plan d'action personnel
 - Aide à la création d'un plan d'action personnalisé pour appliquer les concepts de la formation au quotidien.
- Session de clôture
 - Bilan et feedback de la formation.

Version du 15/04/2024



MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Après un court apport théorique, la formation repose essentiellement sur des exercices introspectifs, enrichis de manière bienveillante par le travail collectif.
- La pédagogie fait référence aux principes des sciences cognitives et comportementales.

MODALITÉS D'ÉVALUATION ET DE VALIDATION DE LA FORMATION

- Questionnaire d'auto-positionnement en amont de la formation
- Exercices de mise en situation par binôme ou en individuel
- Questionnaire de satisfaction à la fin de la formation

PROFIL DE L'INTERVENANT :

- Formateur coach – ancien sportif professionnel

REFERENT HANDICAP

- Pour toute inscription de personnes en situation de handicap, il convient de nous prévenir de manière à étudier l'aménagement de la formation.
- Le référent handicap est Léa Ménager, 07 62 50 71 95 - lea.menager@firstgroup.fr

NIVEAU DE PERFORMANCE

- Nombre de stagiaires ayant suivi la formation en 2023 : N/A
- Taux d'assiduité : N/A
- Taux de satisfaction des stagiaires : N/A

CONTACT

First Group spark, 63, avenue de Villiers 75017 Paris Mail : contact@firstgroup.fr

Lien direct accessible depuis le site internet de l'organisme de formation :

<https://www.firstgroup.fr>