



INTRA 3 990€ HT

SUR MESURE : nous contacter

Réf. #SK080



## PUBLIC CIBLE

- Tout public



## PRÉREQUIS

- Aucun prérequis nécessaire



## DURÉE DE LA FORMATION

- 2 jours (7 heures)



## 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

- **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
- **Les coûts cachés de la non-durabilité**
  - Exploration des conséquences à long terme d'une performance non durable.
  - Témoignages et retours d'expériences.
- **Se fixer des objectifs respectueux de soi**
  - Techniques pour définir des objectifs sains et réalisables.
  - Atelier pratique : identifier ses propres critères de performance durable.
- **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.
- **Neurosciences et performance**
  - Principes de neurosciences appliqués à la performance durable.
  - Interaction entre cerveau et comportement dans des situations de haute performance.
- **Stratégies comportementales pour une longévité professionnelle**
  - Méthodes et outils pour maintenir une performance optimale sans compromettre le bien-être.
- **Application des concepts à des cas concrets**
  - Ateliers pratiques en petits groupes.
  - Simulation et jeux de rôle basés sur des situations réelles.
- **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.



## 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](mailto:contact@firstgroup.fr)

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

<https://www.firstgroup.fr>