



Formation
disponible en intra
entreprise
sur-mesure

TARIF

768€

autofinancé :

365€

Net de TVA /

HT

FORMATION

DÉVELOPPER SON AGILITÉ MENTALE ET SES CAPACITÉS COMPORTEMENTALES GRÂCE À L'IMPROVISATION



Inspirer, motiver, partager, communiquer, grâce à un savoir-être et un savoir-faire relationnel performant

DURÉE

64h de formation au total

Soit 32 séances de 2h (voir planning des formations disponible sur notre site www.lahappyfactory.fr)

PARTICIPANTS

4 mini / 32 max
Format individuel possible

PUBLIC

Tout public

PRÉREQUIS

Aucun prérequis n'est nécessaire pour accéder à cette formation.

Avant toute inscription, notre référent pédagogique échange avec vous sur l'adéquation de cette formation à vos attentes et sur le contenu du programme, au cours d'un entretien de découverte.

TYPE

Formation en présentiel

LIEU

LA HAPPY FACTORY
Centre de formation
8 rue Frédéric Bazille
34000 MONTPELLIER
(Formation disponible en INTRA)

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

A l'issue de la formation le stagiaire sera capable de :

1. Adapter son comportement grâce à ses capacités d'écoute
2. Identifier et réguler ses émotions
3. Développer son potentiel de communicant
4. Se libérer de ses conditionnements
5. Explorer et partager sa créativité
6. Devenir acteur du changement

PROGRAMME PÉDAGOGIQUE :

PARTIE 1 :

MODULE 1 : L'ÉCOUTE (12 heures)

- Accroître ses capacités d'écoute pour améliorer sa communication,
- Devenir acteur de la performance collective

MODULE 2 : LES SENSATIONS ET LES ÉMOTIONS (10 heures)

- Identifier et nommer ses sensations et émotions
- Comprendre et accueillir ses émotions
- Canaliser son stress et gérer les situations de crise

MODULE 3 : LE LÂCHER-PRISE (10 heures)

- Recenser les obstacles et freins au lâcher-prise
- Comprendre les 3 niveaux de conscience
- Identifier ses croyances limitantes et mécanismes de défense
- Observer ses comportements perfectionnistes et ses désirs de contrôle
- Explorer ses limites et sortir de sa zone de confort

PARTIE 2 :

MODULE 4 : CORPS ET VOIX (14 heures)

- Comprendre les fondamentaux de la communication
- Maîtriser les outils de la communication Verbal, Non Verbal, Para verbal

MODULE 5 : L'IMAGINATION ET LA CRÉATIVITÉ (8 heures)

- Déverrouiller ses habitudes et créer de nouveaux automatismes
- Observer en soi les différentes formes de jugement
- Découvrir son potentiel par le biais de créations individuelles et collectives
- Se créer des ressources créatives

MODULE 6 : L'ADAPTABILITÉ & FLEXIBILITÉ (10 heures)

- Comprendre et reconnaître ses besoins
- Comprendre les étapes favorisant l'adaptation au changement
- Accepter le stress et l'inconfort lié au changement
- Changer sa vision pour gagner en adaptabilité



Formation
disponible en intra
entreprise
sur-mesure

TARIF

768€

autofinancé :

365€

Net de TVA /

HT

FORMATION

DÉVELOPPER SON AGILITÉ MENTALE ET SES CAPACITÉS COMPORTEMENTALES GRÂCE À L'IMPROVISATION



DÉLAI D'ACCÈS

Cette formation est accessible jusqu'à 15 jours avant le démarrage de celle-ci (voir planning de votre formation disponible sur notre site : www.lahappyfactory.fr

En intra, nous consulter pour organiser votre parcours de formation, au plus tard 1 mois avant la date de démarrage souhaitée.

ACCESSIBILITÉ

La formation est accessible à tous, sous réserve que le stagiaire fasse connaître en amont ses éventuels besoins spécifiques.

Notre centre de formation est aux normes d'accessibilité PMR. Notre référent handicap est disponible pour échanger avec vous sur les besoins d'aménagements nécessaires à votre parcours de formation, que vous soyez titulaire ou non, d'une reconnaissance administrative de handicap (RQTH...)

NOTRE ÉQUIPE

o **Référente pédagogique, handicap et qualité :**

Audrey Legrand Lescure

o **Référente administratif et égalité professionnelle :**

Aude Chagnon

Contactez-nous au :

06 22 53 18 35 ou

contact@lahappyfactory.fr

pour que nous échangions sur vos besoins, vos attentes et vos objectifs

MÉTHODE & PÉDAGOGIE

Toutes nos formations sont conçues autour d'une pédagogie active, faisant appel à la participation et à la dynamique des stagiaires. L'expérience personnelle de l'apprenant est mobilisée en permanence sous forme d'exercices pratiques. En choisissant de se former à La Happy Factory, vous ne vous endormirez pas devant un powerpoint soporifique, vous n'en aurez pas le temps car l'action et la mise en mouvement sont toujours privilégiées.

ÉVALUATION DES ACQUIS

Une évaluation individuelle des acquis est réalisée par le formateur en fin de parcours. Cette évaluation est organisée sur une séance dédiée, durant laquelle le stagiaire est évalué par le biais de mises en situation face public. Les acquis de formation sont évalués par le formateur sur des critères spécifiques permettant d'évaluer le savoir-faire et le savoir-être du/de la stagiaire.

ÉVALUATION DE LA SATISFACTION

Une évaluation de la satisfaction de chaque stagiaire est réalisée à chaud, en fin de parcours.

SUIVI DU PARCOURS DE FORMATION

Une feuille d'émargement est signée par le/la stagiaire au démarrage de chaque session. Un certificat de réalisation de la formation est remis au stagiaire au terme du parcours de formation.

Inscription :
contact@lahappyfactory.fr
06 22 53 18 35