

## **Adopter la psychologie positive pour plus de performance au travail**

### **Objectifs :**

- Expérimenter les outils de psychologie positive (ancrage, visualisation, autorégulation,...) pour palier à vos problématiques professionnelles
- Développer l'intelligence émotionnelle, l'écoute et l'empathie pour des relations positives et une meilleure cohésion d'équipe
- Découvrir des moyens de transformation de vos pensées pour réduire définitivement l'impact des pensées négatives

**Public :** Ce programme s'adresse à toutes les personnes souhaitant être plus heureuses et performantes au travail en développant de nouvelles habitudes, de nouveaux modes de pensées et des relations plus épanouissantes.

**Prérequis :** Aucun

**Durée :** 2 jours – 14 heures

---

### **PROGRAMME**

**Comprendre les bénéfices de la psychologie positive dans le monde du travail**

**Apprendre à utiliser les outils de la psychologie positive pour palier aux problématiques professionnelles**

- Le manque de concentration
- La gestion du stress
- La gestion de l'échec
- La gestion des conflits
- La prise de parole en public



**360 COMPÉTENCES · MBR**  
Notre mission, votre réussite

**Découvrir des moyens de transformation des pensées pour réduire définitivement l'impact des pensées négatives**

**Développer les compétences et ressources personnelles pour avoir une communication et un management positifs**

---

**Moyens pédagogiques :**

- Alternance d'exposés théoriques et pratiques
- Jeux de rôles
- Jeux de cartes
- Mise en pratique de cas réels avec des situations vécues par les stagiaires
- Débriefing-Feedback

**Modalités de validation des acquis :**

Attestation de stage

Evaluation de fin de formation