

Dans un monde de changement permanent et un rythme de vie bien rempli, nos réponses sont-elles toujours appropriées ? Quelle énergie dépensons-nous pour nous adapter, sans toujours prendre en compte nos besoins ?

Pour aborder une nouvelle situation comme une opportunité, la méthode de management de soi MAP réussite permet, de façon simple et rapide, de développer son niveau de conscience et d'ajuster ses réactions, en prenant en compte ses 3 batteries : Corps, Cœur, Tête.

Elle est utile pour soi, ses relations avec les autres et l'environnement, aussi bien dans sa vie professionnelle que personnelle.

Public visé	Toute personne souhaitant s'initier à une méthode de management de soi pour mieux se connaître et gagner en sérénité. Toute personne engagée dans l'accompagnement (coachs, formateurs, éducateurs...) ou services RH
Prérequis	Aucun
Durée	1 demi-journée en distanciel (3h30) par zoom
Objectifs	En fin de formation les participants seront en mesure de : <ul style="list-style-type: none"><li>• Comprendre la psychologie positive et la théorie de Mac Lean</li><li>• Connaître les bienfaits de la prise en compte des 3 dimensions de son être (corps, cœur, tête) et savoir s'observer quotidiennement sur ces 3 dimensions</li><li>• Pratiquer une relaxation</li><li>• S'initier à l'identification de ses émotions et besoins</li><li>• S'appuyer sur ses qualités/points forts identifiés.</li><li>• Développer/renforcer la confiance en soi</li><li>• Dérouler les 3 premiers doigts de la Méthode MAP réussite</li></ul>
Programme	<ol style="list-style-type: none"><li>1) Pratiquer une relaxation</li><li>2) Découvrir la méthode MAP réussite, méthode de gestion de soi<ul style="list-style-type: none"><li>• Histoire et fondements théoriques de la méthode en bref</li><li>• Présentation de la psychologie positive et de la théorie de Mac Lean</li></ul></li><li>3) Expérimentation et jeux de rôles<ul style="list-style-type: none"><li>• Relaxation</li><li>• Identifier ses émotions et les besoins liés</li><li>• Se découvrir des talents cachés</li></ul></li><li>4) Objectif de mise en action à l'issue de la formation</li></ol>
Organisation	
Prochaines dates au choix	Mardi 5 avril 2021 de 9h00 à 12h30 Mardi 8 Juin 2022 de 9h00 à 12h30
Nombre de stagiaires	12 participants maximum
Tarif <i>Tarif solidaire possible</i>	Particuliers : 180 € TTC / personne Entreprises : 180 € HT / personne
Inscription	Marianne Ligouzat, 06 72 87 60 46, marianne.ligouzat@mapreussite.fr

<b>Modalités pédagogiques</b>	Cette formation est dispensée à distance via zoom. La pédagogie expérientielle alterne apports théoriques (20%), exercices d'appropriation, jeux de rôles, debriefs collectifs et réactivation pour favoriser un ancrage aisé de l'apprentissage (80%).
<b>Moyens techniques</b>	ordinateur et connexion internet requis
<b>Modalités d'inscription et délais d'accès</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Envoyez votre demande d'inscription par mail au minimum 15 jours avant le début de la formation, en indiquant le nom et qualité des participants</li> <li>• Vous recevrez sous 24h par mail un contrat ou une convention de formation et un questionnaire de preformation à nous retourner pour confirmer votre inscription</li> <li>• La convocation avec lien zoom vous sera adressée la veille de la formation.</li> </ul>
<b>Modalités d'évaluation</b>	Pour une formation intra ou en présentiel : nous consulter.
<b>• Amont de formation</b>	questionnaire de positionnement
<b>• Pendant la formation</b>	exercices pratiques, réactivation, objectifs de mise en pratique ultérieure
<b>• Fin de formation</b>	test de validation des acquis
<b>Avis des bénéficiaires</b>	questionnaire de satisfaction réalisé en fin de formation
<b>Assiduité</b>	Attestation individuelle de formation
<b>Accessibilité</b>	Accès PMR. Vous êtes en situation de handicap, contactez Marianne Ligouzat, par téléphone ou par mail, afin qu'elle puisse, en accord avec vous, mettre en œuvre les mesures nécessaires pour vous accueillir, prévoir des adaptations pédagogiques et aménagements adaptés à votre handicap.
<b>Intervenante</b>	Marianne Ligouzat, Coach, formatrice et médiatrice en gestion de conflit Membre référente de l'équipe formation du conseil pédagogique de MAP Académie
<b>Contact</b>	Marianne Ligouzat • 06 72 87 60 46 • marianne.ligouzat@mapreussite.fr