

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 MAP réussite de gestion de soi et de la relation 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 mieux se connaître, développer son intelligence émotionnelle 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)
Objectifs	En fin de formation les participants seront en mesure de : <ul style="list-style-type: none">- Comprendre la psychologie positive et la théorie de Mac Lean- 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- Pratiquer une relaxation- S'initier à l'identification de ses émotions et besoins- S'appuyer sur ses qualités/points forts identifiés.
Programme	<ol style="list-style-type: none">1) Découvrir la méthode MAP réussite, méthode de gestion de soi<ul style="list-style-type: none">• Histoire et fondements théoriques de la méthode en bref• Présentation de la psychologie positive et de la théorie de Mac Lean2) Expérimentation et jeux de rôles<ul style="list-style-type: none">• Pratiquer une relaxation• Identifier ses émotions et les besoins liés• Se découvrir des talents3) Objectif de mise en action à l'issue de la formation
Organisation	
Prochaine date	Mercredi 21 juin 2023 de 9h00 à 12h30
Nombre de stagiaires	12 participants maximum
Tarif	Particuliers : 180 € / personne
<i>Tarif solidaire possible</i>	Entreprises : 220 € / personne
Inscription	Marianne Ligouzat, 06 72 87 60 46, marianne.ligouzat@mapreussite.fr

Modalités pédagogiques	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%).
Moyens techniques	ordinateur et connexion internet requis
Modalités d'inscription et délais d'accès	<ul style="list-style-type: none"> - Envoyez votre demande d'inscription par mail au minimum 5 jours avant le début de la formation, en indiquant le nom et qualité des participants - Vous recevrez sous 48h par mail un contrat ou une convention de formation et un questionnaire de préformation à nous retourner pour confirmer votre inscription - La convocation avec lien zoom ou teams vous sera adressée la veille de la formation.
Modalités d'évaluation	Pour une formation intra ou en présentiel : nous consulter.
<ul style="list-style-type: none"> - Amont de formation - Pendant la formation - Fin de formation 	<p>questionnaire pre-formation</p> <p>exercices pratiques, réactivation, objectifs de mise en pratique ultérieure</p> <p>questionnaire post-formation</p>
Avis des bénéficiaires	questionnaire de satisfaction réalisé en fin de formation
Assiduité	Attestation individuelle de formation
Accessibilité	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.
Intervenante	Marianne Ligouzat, Coach, formatrice et médiatrice en gestion de conflit, membre référente de l'équipe formation du conseil pédagogique de MAP Académie.
Contact	Marianne Ligouzat • 06 72 87 60 46 • marianne.ligouzat@mapreussite.fr