

### Module 1 : Vivre la méthode pour soi

↗ La méthode MAP réussite est une méthode de **management de soi et de la relation**, utile à chacun au quotidien. Elle prend en compte les **3 dimensions de l'être** : la tête, le cœur et le corps. Conçue pour aider les jeunes de 12 à 25 ans à prendre leur vie en main, elle permet, **à tout âge**, de maintenir ou développer **3 axes** que sont la confiance en soi, l'organisation et la motivation.

↗ L'enjeu de la méthode : se sentir bien avec soi-même, avec les autres et avancer avec discernement et responsabilité dans ses projets de vie.

↗ La formation à la méthode MAP réussite a été pensée en **3 modules** pour permettre à chacun de **se l'approprier** et de s'investir pour, à son tour, **accompagner** les jeunes dans la prise en main de la méthode MAP réussite.

#### OBJECTIFS

- Nommer les **fondements** de la méthode MAP
- Comprendre le rôle de chaque doigt dans le déroulé de la main
- Connaître les **besoins physiologiques**
- Savoir identifier ses **émotions** et ses **besoins**
- Nommer ses **qualités**, ses **valeurs**
- S'initier à chacun des **outils** de l'annuaire
- Nommer les étapes d'un **objectif MALIN** et du **chemin de réussite**
- Comprendre les bienfaits de la dynamique du déroulé de la main

#### PUBLIC

- Toute personne souhaitant acquérir une méthode de management de soi
- Toute personne engagée dans l'accompagnement (coachs, formateurs, éducateurs...) ou services RH

#### DURÉE

- 3 journées (**21h**) de formation
- En présentiel ou distanciel

#### PROGRAMME

- Présentation du cursus de formation
- Découverte de la méthode MAP et expérimentation pour soi :
  - ✓ Origines et principes de la méthode, fondements théoriques en pédagogie, santé et psychologie comportementaliste. Présentation des **3 axes de la réussite** : confiance en soi, motivation et organisation
  - ✓ Vers une meilleure **connaissance de soi** : les profils d'apprentissage, la notion de qualités/valeurs et leurs implications
  - ✓ Principes à prendre en compte pour favoriser une meilleure **motivation**, les facteurs d'une bonne **concentration**
  - ✓ Présentation et expérimentation des **outils** des doigts de la main et de la dynamique du déroulé de la main (PNL, A.T., CNV, Intelligences multiples, Mind-Mapping...)

#### MODALITÉS D'ÉVALUATION

- **En amont de la formation** : recueil des besoins et questionnaire de positionnement
- **Pendant la formation** : exercices pratiques et réactivation
- **En fin de formation** : questionnaire de validation des acquis + questionnaire de satisfaction

### Module 1 : Vivre la méthode pour soi

#### MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Formation en présentiel ou distanciel
- Aucun prérequis
- Groupe de 8 à 15 stagiaires
- Apports théoriques (20%), exercices d'appropriation, jeux de rôles, debriefs collectifs et réactivation pour favoriser un ancrage aisé de l'apprentissage (80%)



#### INSCRIPTION

- 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
- 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

*Pour une formation intra ou en distanciel : nous consulter.*

#### ACCESSIBILITÉ

- **Accès PMR**
- Vous êtes en situation de handicap, contactez **Claire Etienne**, 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, en toute confidentialité.

#### TARIFS

- Particuliers : 850 € / participant  
(Exonération TVA au titre de l'article 261-4-4a du CGI)
- Entreprises : 1 015 € / participant  
(Exonération TVA au titre de l'article 261-4-4a du CGI)



#### PROCHAINES DATES ET LIEU

Cliquer ici ou scanner le QRcode

