

## Développer son savoir-faire en écologie personnelle

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.

### OBJECTIFS

En fin de formation les participants seront en mesure de

- 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.

### PUBLIC et PRÉREQUIS

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  
Aucun Prérequis

### DURÉE

- 1 demi-journée en distanciel (3h30)

### PROGRAMME

- 1) Découvrir la méthode MAP réussite ®, méthode de gestion de soi
  - Histoire et fondements théoriques de la méthode en bref
  - Présentation de la psychologie positive et de la théorie de Mac Lean
- 2) Expérimentation et jeux de rôles
  - Pratiquer une relaxation
  - Identifier ses émotions et les besoins liés
  - Se découvrir des talents
- 3) Objectif de mise en action à l'issue de la formation

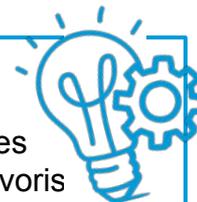
### MODALITÉS D'ÉVALUATION

- **Amont de la formation : questionnaire pré-formation**
- **Pendant la formation : exercices pratiques, réactivation, objectifs de mise en pratique ultérieure**
- **Fin de formation : questionnaire post-formation**

## Développer son savoir-faire en écologie personnelle

### 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 favoris ancrage aisé de l'apprentissage (80%).
- Ordinateur et connexion internet requis



### INSCRIPTION



- 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.

*Pour une formation intra ou en présentiel : nous consulter*

### 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. • 06 72 87 60 46 • marianne.ligouzat@mapreussite.fr**

### TARIFS



- Particuliers : 180 € / personne
- Entreprises : 220 € / personne

### PROCHAINES DATES ET LIEU ET INTERVENANTS

Cliquer ici ou scanner le QRcode

