

MIEUX-VIVRE SON HYPERSENSIBILITÉ DANS LE MONDE PROFESSIONNEL

2 jours

COMMENT APPRÉHENDER SON HYPERSENSIBILITÉ OU CELLE DE SES COLLABORATEURS POUR EN FAIRE UNE FORCE AU QUOTIDIEN ?

PROGRAMME DE LA FORMATION

IDENTIFIER L'HYPERSENSIBILITÉ ET SA FAÇON UNIQUE DE LA VIVRE

- › Le fonctionnement cérébral
- › L'hyperstésie
- › L'intensité des émotions et des pensées
- › Forte empathie et enjeux relationnels
- › Focus : Introversiion/Extraversion/Haut Potentiel Intellectuel-Emotionnel

Atelier : identifier ce qui favorise / défavorise son épanouissement et sa productivité professionnels, sous le prisme de l'hypermotivabilité

QUELS SONT LES RISQUES D'UN MANQUE DE CONSIDÉRATION DE L'HYPERSENSIBILITÉ ?

- › Pour l'hypermotivable : hyperstimulation, baisse d'énergie / motivation, manque d'évolution, auto-dévalorisation, burn-out / bore-out, isolement
- › Pour les collègues qui ne seraient pas hypermotivables : communication et management inadaptés, difficultés de compréhension, talents non détectés ou peu de rétention
- › L'alternative : identifier ses besoins et communiquer
 - émotions primaires et secondaires
 - Communication Non-Violente (CNV)

Exercice : identifier ses besoins et apprendre à les exprimer

LES LEVIERS DE L'ÉPANOUISSEMENT PROFESSIONNEL

- › Se concentrer sur ce dont on a le contrôle
- › Nourrir le besoin de reconnaissance des hypermotivables
- › Clarifier ses schémas relationnels pour mettre l'empathie au service de l'épanouissement (et non de l'épuisement)
 - identifier et fixer ses limites
 - prendre du recul et nourrir l'estime de soi lorsqu'on est hypermotivable
 - aménager son quotidien pour limiter l'hyperstimulation et apprendre à communiquer ses besoins

Exercice : communiquer ses besoins et les réponses adaptées

IDENTIFIER ET ACCOMPAGNER LES POINTS FORTS DE L'HYPERSENSIBILITÉ

Atelier sur les "points forts" : identifier vos leviers / ceux de vos collaborateurs

Atelier : créer son mode d'emploi personnalisé

OBJECTIFS

- Mieux vivre l'hypermotivabilité.
- Définir les besoins des hypermotivables pour aménager leur quotidien professionnel.
- Identifier les valeurs et sources de motivation des hypermotivables.
- Valoriser les talents liés à l'hypermotivabilité en entreprise.

LES PLUS DE CETTE FORMATION

- Une appréhension globale de l'hypermotivabilité et l'apport de clés concrètes d'application au monde du travail.
- Une formation animée par une formatrice coach & ancienne avocate qui a expérimenté son hypermotivabilité dans un cadre professionnel "exigeant"
- Pour les hypermotivables & les personnes qui ne le sont pas

PUBLIC ET PRÉREQUIS

Collaborateurs hypermotivables ou "plus sensibles" que la moyenne, fortement empathiques, parfois submergés par l'environnement de travail, leurs tâches, relations, émotions, tout collaborateur RH, manager, talent Manager, Happiness Chief Officer souhaitant comprendre l'hypermotivabilité pour accompagner 30 % de leurs collaborateurs
Aucun niveau de connaissance préalables n'est requis

MOYENS PÉDAGOGIQUES, TECHNIQUES, ENCADREMENT

Un questionnaire sur les attentes des participants est adressé 15 jours avant le début de la formation. Les méthodes pédagogiques incluent des apports théoriques et pratiques, un travail sur des cas concrets et des exemples d'application. Un support pédagogique est remis à chaque participant, et un accès personnel en ligne permet d'accéder à des e-ressources à l'issue de la formation. Nos consultants sont sélectionnés pour leur expertise métier, leurs compétences pédagogiques et leurs expériences professionnelles.

SUIVI ET ÉVALUATION

Feuille d'émargement et attestation de fin de formation
Évaluation à chaud et à froid

TARIFS

1 520 € HT - Réf : PNL-PSIB

Validité : 30 juin 2024

PROCHAINES SESSIONS

Formation à distance :
les 9 et 10 septembre 2024

Paris Montparnasse :
les 11 et 12 avril 2024
les 28 et 29 novembre 2024

Participant(e)

Mme M. Nom.....
Prénom.....
Fonction.....
E-mail
(obligatoire pour accéder à vos documents personnalisés, avant et après votre formation)
Tél. (ligne directe).....
Tél. mobile (pour infos de dernière minute).....

Merci de nous indiquer si nous devons prévoir des mesures à mettre en œuvre pour les personnes nécessitant des aménagements particuliers :
.....

Formation choisie

Titre.....
Référence.....
Dates.....
Lieu.....
Option proposée pour certaines formations : un accès e-ressources pendant un an, à un tarif très avantageux (remise de 50% sur le prix public).
Merci de préciser votre choix :

Formation + Accès e-ressources pendant un an * Formation seule

Tarif

Indiquez le tarif HT selon l'option choisie

Entreprise / Établissement

Raison sociale.....
Adresse.....
Code postal | | | | | Ville.....
Téléphone..... Fax.....
N° d'identification (TVA intracommunautaire).....
Code APE / NAF..... N° Siret | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Responsable de l'inscription

Mme M. Nom..... Prénom.....
Service/Fonction.....
Tél. (ligne directe)..... E-mail.....

Facturation/Règlement

FACTURE À ADRESSER À L'ENTREPRISE / L'ÉTABLISSEMENT :

À l'attention de Mme M.
Nom.....
Prénom.....
Service/Fonction.....
E-mail.....
Libellé de la facture.....

Si la facture est à adresser à l'entreprise mais à une autre adresse ou un autre service, merci de préciser

Un numéro de bon de commande interne à votre entreprise doit-il apparaître sur la facture ?

OUI NON

Si OUI, numéro :
GERESO se réserve le droit de facturer une pénalité forfaitaire si le client n'a pas transmis son bon de commande avant le début de la formation

FACTURE À ADRESSER À L'OPCO :

Nom de l'OPCO.....
Numéro de prise en charge.....
Adresse de votre OPCO.....
Code postal | | | | | Ville.....

Si GERESO n'a pas reçu l'accord de prise en charge de l'OPCO le dernier jour de la formation, le client sera facturé de l'intégralité du prix de la formation.

Fait à :	Le :
Signature et cachet de l'Entreprise / l'Établissement, précédés de la mention « bon pour accord » :	
La signature de ce bulletin d'inscription vaut acceptation des conditions générales de vente précisées sur www.gereso.com/cgv/	

Prise en charge (si parcours certifiant) :

CPF Entreprise OPCO