
Programme de Formation

Posture positive : adopter une attitude constructive au travail

Organisation

Durée : 14 heures

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Public visé

Tout professionnel souhaitant renforcer sa posture relationnelle et adopter une attitude constructive dans ses interactions au travail.

Objectifs pédagogiques

- Développer une attitude mentale positive dans ses interactions professionnelles.
- S'appuyer sur ses ressources pour mieux gérer les situations difficiles.
- Améliorer ses relations grâce à une communication constructive.

Description

Jour 1

Matin : Développer une posture mentale orientée solutions

Comprendre les bénéfices de l'optimisme réaliste en milieu professionnel.
Identifier ses propres biais de perception face aux situations stressantes.
S'entraîner à reformuler positivement une situation difficile.
Construire une grille d'analyse des faits / émotions / interprétations.

Après-midi : Créer un climat relationnel positif

Développer l'écoute bienveillante et le feedback constructif.
Reconnaître et valoriser les réussites individuelles et collectives.
Renforcer la confiance dans ses échanges professionnels.
Exercices pratiques : expression de reconnaissance, communication encourageante.

Jour 2

Matin : Gérer les blocages et transformer les tensions

Comprendre ce qui active ses émotions dans les situations délicates.
Apprendre à désamorcer les tensions par la reformulation et la posture corporelle.
Rebondir après un échec ou un conflit : méthode et outils.
Utiliser le changement comme opportunité de repositionnement.

Après-midi : Construire son plan de progression positive

Auto-diagnostic de ses points forts et leviers de progression.
Élaborer un plan d'actions individualisé : intentions, outils, indicateurs.
Ancrer les nouvelles pratiques dans son quotidien professionnel.



Prérequis

Aucun



Modalités pédagogiques

- Notre approche pédagogique repose sur une alternance entre apports théoriques opérationnels et mises en pratique directement issues du contexte professionnel des participants.
- Chaque thème traité s'appuie sur des études de cas concrets et des exercices pratiques, conçus spécifiquement à partir des situations réelles rencontrées dans l'environnement professionnel des stagiaires.
- Nos méthodes favorisent l'adaptation aux besoins de chaque participant afin d'optimiser leur engagement et leur apprentissage.
- L'animation privilégie une pédagogie active, favorisant les échanges, l'analyse réflexive des pratiques et une adaptation continue aux réalités professionnelles des participants.



Moyens et supports pédagogiques

- Des supports pédagogiques numériques adaptés au contexte professionnel sont remis aux participants.
- Dispositifs pédagogiques variés sont mobilisés tout au long de la formation (études de cas, exercices pratiques, travaux en sous-groupes, mises en situation, jeux pédagogiques) favorisant l'apprentissage actif, collaboratif et l'appropriation des contenus.



Modalités d'évaluation et de suivi

- Un QCM est réalisé en début et en fin de formation afin d'évaluer l'évolution des connaissances.
- Le suivi des stagiaires est assuré tout au long de la formation à travers des ateliers pratiques, des mises en situation et des échanges permettant d'évaluer leur participation et leur progression.

Une attestation individuelle de formation sera remise à chaque participant à l'issue de la formation.



Informations sur l'accessibilité

Si vous êtes en situation de handicap, ou si vous rencontrez une difficulté pouvant impacter votre participation à la formation, n'hésitez pas à nous contacter. Nous étudierons ensemble les aménagements ou adaptations pédagogiques, matérielles ou organisationnelles à mettre en place pour vous accompagner dans les meilleures conditions.