

ATELIER APPRENANT N°5B

Couper les élastiques qui m'empêchent d'avancer

Dépasser mes freins



Crédit photo: Istockphotos-Kemalbas

Animateur / Animatrice : Équipe PARTNERS CSE			
OBJECTIF PÉDAGOGIQUE Être capable de comprendre ses réactions et de dépasser ses freins et ses peurs			
PRÉ-REQUIS : Avoir suivi l'ATELIER APPRENANT AA05 Avoir fait le test des drivers envoyé 3 jours avant la formation Apporter ses résultats du managomètre			
Suite logique : ATELIER APPRENANT AA20			
Nombre de participants : 4 mini 6 maxi			
Compétences travaillées Être capable de : # Diagnostiquer son état émotionnel # Détecter ce qui nous empêche dans la relation à l'autre # Mettre en place une tactique pour y faire face			Public Tout public
Pédagogie Alternance d'apports théoriques et de mise en pratique. Étude de cas et situations concrètes des participants.	Durée 3h30	Format Distanciel à partir de la plateforme zoom	Validation des acquis Évaluation en fin d'atelier + Questionnaire fin de parcours
Supports pédagogiques Support de présentation qui reprend les éléments théoriques			
Tarif HT : voir devis			
PROGRAMME Une demi-journée structurée en 5 séquences 1- Introduction sur la thématique 2 - Qu'est-ce qui se joue dans les relations, c'est quoi un drivers et quels sont les miens ? 3 - Comment je peux les identifier et les repérer chez les autres ? 4 - Savez-vous y faire face ? 5 - Évaluation des acquis de l'atelier			

PROGRAMME DÉTAILLÉ

SÉQUENCE	DÉROULÉ	OUTILS
Introduction du thème	Repérer ses comportements sous stress	Workshop Métaplan
Qu'est-ce qui se joue dans les relations ? C'est quoi un driver et quels sont les miens ?	Explorer ses comportements et découvrir ses croyances limitantes et aidantes dans les situations de stress ou dans la relation à l'autre.	Débrief du test sur les drivers
Apprendre à les identifier et à les repérer chez les autres	Savoir identifier ses drivers et ceux des autres afin de mieux gérer les relations	Exercices de mise en situation
PAUSE		
Savez-vous y faire face	En binômes ou sous-groupes : travailler sa posture dans les situations de stress ou de relation difficile pour savoir y faire face	Application à des situations réelles
Atterrissage	Les apports de l'atelier Ce que je vais mettre à profit : Mon plan de développement personnel	Débriefing