



OBJECTIFS

- Comprendre le modèle Whole Brain et décrypter son HBDI® Un temps pour faire converger exigences économique et humaine
- Apprendre à gérer le stress pour être efficace et développer son bien-être
- Apprendre à gérer la pression au travail
- Utiliser sa messagerie avec efficacité
- Gagner en gestion du temps
- Établir des règles de fonctionnement et d'organisation

PROGRAMME

JOURNÉE 1 - (07H00) – Profil HBDI® et recueil des besoins

- Entretien individuel (durée de 45 mns en présentiel ou distanciel Teams)
- Elaboration et debriefing personnalisé du profil HBDI® - option stress
- Recueil des attentes et des besoins – création adhésion

JOURNÉE 2 - (07H00) – Formation collective

- Comprendre comment le stress apparaît au sein du quotidien
- Acquérir les réflexes de base en prévention et gestion du stress
- Être capable de désamorcer les spirales de pensées stressantes
- Adopter les bons réflexes lors de la détection d'indicateurs de stress
- Apprendre à développer son intelligence émotionnelle
- Développer de nouvelles compétences avec un mieux-être professionnel
- Maîtriser les fondamentaux de la gestion de sa messagerie
- Organiser sa messagerie et ses dossiers en fonction de ses priorités
- Appliquer la méthode GTD pour gérer les flux de mails entrants
- Identifier les pièges classiques de la gestion du temps
- Organiser son emploi du temps de façon réaliste et équilibrée avec les 6 leviers de l'efficacité : priorité, choix, planification, focalisation, relation
- Rompre avec ses mauvaises habitudes
- Utiliser la méthode Zen To Done
- Lâcher prise après le travail

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Autodiagnostic – jeux de rôle et mise en situation – pédagogie inversée – étude de cas – films – travaux individuel et collectif – book support – apports conceptuels et exposés du formateur – book personnalisé



COMPÉTENCES VISÉES

- Définir ses objectifs personnels de progression
- Mettre en œuvre un plan d'action opérationnel en se centrant sur l'essentiel

DURÉE

- 2 journées en deux temps :
- 1 journée dédiée aux entretiens individuels pour 8 participants
- 1 journée formation collective

TARIF

Pour un groupe de 8 participants maximum :

Coût de 1400 € HT /jour
Coût session de 2800 € HT

(frais déplacement inclus 44)

- Réalisation du profil HBDI®
Pour chaque participant
90 € par profil HBDI®

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne volontaire pour la démarche

LIEU

Parcours en Intra (dans vos locaux ou à proximité de chez vous)

PLANNING

A définir ensemble