

Développer son pouvoir d'agir

Cette formation invite à mieux se connaître dans son fonctionnement, acquérir des techniques pour mieux gérer les tensions, et à retrouver sa capacité à agir avec discernement.

Objectifs de la formation :

- Repérer son mode de fonctionnement pour mieux réguler ses comportements et préserver son équilibre.
- Acquérir des techniques de relâchement et de récupération pour mieux gérer les tensions internes et externes.
- Développer sa capacité à prendre du recul pour agir avec discernement.
- S'appuyer sur l'intelligence collective pour renforcer les apprentissages et ancrer de nouvelles pratiques dans la durée.

Public :

Toute personne souhaitant développer son autonomie, renforcer sa capacité à agir et mobiliser son énergie de manière constructive.

Pré-requis :

Aucun prérequis spécifique.

Accessible à toute personne souhaitant optimiser sa gestion de l'énergie et développer une posture proactive face aux défis.

Modalités de formation :

Format : en présentiel.

Durée : 3 jours (21 heures).

Tarifs :

Intra : contactez-moi.

Délai d'accès de la formation : de 48h à 2 mois en fonction du financement demandé.

Modalités pédagogiques :

La formation s'appuie sur une pédagogie active et expérientielle, centrée sur le vécu des participants et la mise en pratique immédiate des outils proposés. Elle alterne apports ciblés, expérimentations guidées, partages d'expériences et temps d'intégration personnelle.

Les participants seront amenés à :

- Explorer leurs modes de fonctionnement à travers des exercices d'introspection, d'auto-évaluation et des temps réflexifs guidés.
- Expérimenter des techniques de régulation et de récupération corporelle et mentale (respiration, relaxation dynamique, visualisation, ancrage...). Prendre du recul sur leurs tensions, émotions et habitudes grâce à des échanges en groupe, des mises en situation et des retours croisés.
- Développer leur discernement à travers des outils de clarification, de priorisation et de prise de décision.
- Renforcer leur engagement personnel en définissant des actions concrètes et durables à mettre en œuvre dans leur quotidien.
- S'appuyer sur l'intelligence collective du groupe pour enrichir leurs pratiques, trouver des leviers d'évolution, et s'entraîner dans un cadre sécurisant et bienveillant.

L'objectif est de créer un espace dynamique, soutenant et respectueux du rythme de chacun, propice à l'exploration intérieure, à l'expérimentation et à l'ancrage durable de nouvelles postures au service du pouvoir d'agir.

Développer son pouvoir d'agir

Le Programme :

Mieux se connaître pour mieux réguler les tensions internes

Objectif : Identifier les facteurs de tension, comprendre leurs mécanismes et expérimenter des premiers outils pour mieux les réguler.

- Explorer les différentes situations génératrices de tension et analyser leur impact sur son bien-être.
- Décoder ses schémas de fonctionnement en identifiant ses déclencheurs et ses automatismes face aux tensions du quotidien.
- Identifier son rapport personnel aux tensions : rôle, responsabilités et influences personnelles.
- Prendre conscience de l'impact de sa perception et comprendre comment elle influence sa capacité à rebondir et favorise une prise de recul constructive et durable.
- Expérimenter des premiers outils et techniques de récupération rapide pour réguler les tensions.
- Mettre en lumière ses leviers d'action pour transformer une tension en opportunité de régulation et d'adaptation.

Approfondir les techniques de régulation et de récupération

Objectif : Consolider et intégrer de nouvelles pratiques pour libérer les tensions et récupérer efficacement.

- Pratiquer des techniques de relaxation dynamique : respiration, relâchement des tensions physiques, mentales et émotionnelles.
- Expérimenter des techniques de récupération et renforcer son ancrage.
- Optimiser son énergie au quotidien en ajustant ses rythmes et ses temps de pause.
- Développer sa concentration et stimuler son équilibre intérieur grâce à des exercices de pleine conscience et de visualisation.
- Se reconnecter à ses ressources personnelles pour favoriser un état de sérénité durable.

Gagner en objectivité et renforcer son pouvoir d'agir

Objectif : Développer une posture proactive, décider avec discernement et agir avec plus d'efficacité.

- Mobiliser des outils de régulation pour ajuster sa posture.
- Expérimenter le pas de côté et adopter un regard neuf, ajuster sa perception et prendre du recul sur les situations délicates.
- Identifier ses priorités et différencier l'essentiel du superficiel, l'urgent de l'important.
- Désamorcer et prévenir les tensions pour éviter l'escalade dans les situations dites difficiles.
- Intégrer ces méthodes d'action dans son quotidien pour favoriser une posture plus alignée, gagner en sérénité et en clarté dans la prise de décision.

S'engager et ancrer de nouvelles habitudes

Objectif : Intégrer durablement les apprentissages et renforcer son pouvoir d'agir.

- S'entraîner et renforcer ses apprentissages.
- S'appuyer sur la dynamique collective pour ancrer les apprentissages, en faisant du groupe un levier d'évolution et un miroir inspirant.
- Définir des actions concrètes pour intégrer durablement les méthodes, outils, techniques.
- Formaliser ses engagements à travers un plan d'action pour ancrer ses intentions et renforcer son autonomie.

Développer son pouvoir d'agir

Modalités d'évaluation :

- **Positionnement** : Avant le début de la formation, chaque participant complète une grille d'auto-positionnement afin d'identifier ses compétences et ses attentes en lien avec l'analyse de pratiques.
- **Evaluation** : La formation est conçue pour favoriser l'apprentissage par l'expérimentation et l'interaction.
- **Pendant la formation** : L'évaluation des acquis se déroule selon les modalités suivantes : exercices, mises en situations, apports par le formateur, des pairs et auto-évaluation des participants. Co-construction d'outils pratiques pour ancrer les apprentissages.
- **En fin de formation** : Chaque participant complète une grille d'auto-évaluation des compétences acquises en lien avec les objectifs pédagogiques. Une attestation de fin de formation est remise à chaque stagiaire, accompagnée d'une attestation de présence transmise au commanditaire.
- **Suivi** : À l'issue de la formation, les participants sont invités à formaliser un plan personnel de progrès à l'aide du passeport formation remis pendant la session. Un **questionnaire de suivi** est envoyé dans les 3 mois suivant la formation afin d'évaluer **le transfert des acquis en situation professionnelle**.
Celui-ci permet d'identifier :
 - L'application des compétences acquises dans l'animation des séances de co-développement.
 - Les éventuelles difficultés rencontrées dans la mise en œuvre.
 - Les ajustements ou besoins complémentaires en accompagnement.
- **Des échanges de suivi individuel ou collectif** peuvent être proposés pour renforcer l'ancrage des apprentissages et accompagner les facilitateurs dans leur pratique.

Accessibilité de la formation :

Effisens s'engage à tout mettre en œuvre pour permettre l'accessibilité de cette formation pour tous les participants. Des adaptations peuvent être mises en place en fonction des besoins spécifiques des apprenants, qu'ils soient d'ordre technique, pédagogique ou organisationnel.

Chaque situation étant unique, nous encourageons chaque participant à signaler ses besoins spécifiques dès l'inscription afin d'optimiser les conditions de formation. Pour toutes informations complémentaires relatives au handicap, nous vous conseillons les structures suivantes : ONISEP, AGEFIPH et FIPHP et/ou prendre contact avec Véronique Chauvin par mail : v.chauvin@effisens-coaching.fr.