



“ Augmenter son niveau d'épanouissement et celui de son équipe ”

OBJECTIFS

- **Réaliser son potentiel d'épanouissement en activant ses compétences personnelles** : Améliorer ses qualités grâce à des méthodes valides comme la pleine conscience ou la capacité à l'action puissante.
- **Se relier à l'autre pour mieux construire ensemble et faire l'expérience d'une satisfaction partagée** : Créer une résonance positive forte avec l'autre et prendre des décisions coopératives en équipe.
- **S'engager au service de sa vision et rebondir** : Construire une nouvelle vision puis augmenter son engagement et sa résilience ainsi que ceux de son équipe.

Formation inter-entreprise dans nos locaux

Prix

2 000 € HT

Durée

27 Heures

[JE M'INSCRIS](#)

POINTS FORTS

Réaliser son potentiel d'épanouissement en activant ses compétences personnelles :

- Élaborer un plan de changement personnel pour améliorer ses qualités individuelles permettant l'épanouissement.

Se relier à l'autre pour mieux construire ensemble et faire l'expérience d'une satisfaction partagée :

- Réaliser un diagnostic et proposer une stratégie et un plan d'action pour améliorer la qualité relationnelle dans un collectif de travail.

S'engager au service de sa vision et rebondir :

- Résoudre un cas d'entreprise visant à améliorer la vision de l'entreprise, l'engagement de ses membres et sa capacité collective de résilience.



PROFILS

Managers d'unité, chef de projet souhaitant contribuer à la réflexion stratégique de leur organisation et qui cherchent à anticiper les mutations de leur entreprise.

PROGRAMME

AXE 1

Réaliser son potentiel d'épanouissement en activant ses compétences personnelles :

- + Identifier les 10 compétences de l'épanouissement et s'entraîner à la compétence du plaisir
- + Avoir conscience du moment présent (pleine conscience, méditation, techniques ACT, autocompassion)
- + Développer sa puissance acquise (son style positif d'interprétation des événements et sa capacité d'action autonome)
- + Gérer son équilibre émotionnel (gestion des émotions positives et négatives, gestion du stress, flexibilité psychologique)
- + Construire son propre changement (cadre de pensée, plasticité neuronale, technologie comportementale)

AXE 2

Se relier à l'autre pour mieux construire ensemble et faire l'expérience d'une satisfaction partagée :

- + Utiliser les règles du jeu social (réciprocité, assertivité, style d'attachement)
- + Communiquer positivement (ratio de positivité, feedforwards)
- + Développer la résonance positive (fluidité de la relation, le sourire comme outil)
- + Déléguer la décision et manager avec bienveillance (méthode déléguée de prise de décision collective, empathie, altruisme, compassion, gratitude)

AXE 3

S'engager au service de sa vision et rebondir :

- + Construire une vision pour soi et son équipe (buts, forces signatures, percée)
- + Favoriser son niveau d'engagement et celui de son équipe (motivation intrinsèque, autonomie, malléabilité des compétences, mise en flux)
- + Construire sa capacité de résilience (erreur productive, résilience, croissance post-traumatique)
- + Manager avec justice (courage managérial, 4 types de sentiments de justice organisationnelle, effet du management juste)

- Net promoter score: 50
- Taux de réussite: 100% (données 2021)

Contenu actualisé le 10/05/2021

Les personnels intervenants sur le programme sont qualifiés dans le respect des textes réglementaires.

QUEL FINANCEMENT POUR VOTRE PROJET DE FORMATION ?



[Découvrir les solutions](#)

VOTRE CONTACT



Davide DI GIOVANNI

Conseiller formation

digiovanni@eml-executive.com

+33 (0)6 07 95 49 53 / [prendre rdv](#)

RESPONSABLE PÉDAGOGIQUE



Thierry NADISIC

Professeur à **emlyon business school**, Docteur en comportement organisationnel, agrégé en économie et gestion. **Manager expérimenté, il est coach certifié et formateur** en leadership et management des équipes, conduite du changement et engagement des salariés. Il a reçu **le prix de la thèse de l'année en 2009 de la fondation HEC, et a coécrit en 2010 l'ouvrage « Social justice and the experience of emotion »**. Il est également conseiller scientifique du

magazine "*Psychologie Positive*", est chroniqueur pour *Harvard Business Review* et a présenté les expériences en psychologie de l'émission « *Leurs secrets du bonheur* » sur France 2.

Pour connaître le profil des intervenants, veuillez nous contacter.

MODALITÉ D'EVALUATION

Pour valider le certificat, il faut obtenir au moins 10/20 : (Moyenne des assessments + Note obtenue à l'Early Maker Project) divisé par 2.

PRÉREQUIS

Ce programme ne nécessite aucun prérequis

LE PÔLE HANDICAP

Si vous êtes en situation de handicap, merci de bien vouloir contacter notre pôle handicap : handicap@em-lyon.com pour étudier la possibilité de mettre en place un accompagnement qui corresponde à vos besoins