

L'optimisme, c'est contagieux !

Comment développer un état d'esprit qui inspire et motive l'initiative et la légèreté.

PRESENTATION DE LA FORMATION :

Au cours de la formation, vous découvrirez quel est l'état d'esprit qui permet d'être optimiste, serein, souple, adaptable. Le pire ennemi de l'optimisme est le stress et avec lui, les peurs, les appréhensions, les agacements, les découragements et les renoncements. Vous explorerez les obstacles à l'optimisme et commencerez à les lever. Vous aborderez également la notion de confiance en soi et du besoin de reconnaissance.

Ensuite, vous découvrirez comment développer ou renforcer cet état d'esprit au sein de votre école de votre équipe pédagogique...et devenir vous-même une source d'inspiration optimiste.

OBJECTIFS :

- Comprendre les différents territoires cérébraux et les différents états d'esprit
- Comprendre le mécanisme du stress
- Explorer l'état d'esprit optimiste, souple, ouvert, léger
- Identifier les freins à l'optimisme
- Expérimenter des exercices pour gérer son stress et lever ses propres freins à l'optimisme
- Expérimenter des exercices pour renforcer son autonomie affective et sa confiance en soi pour se libérer de sa susceptibilité et de son besoin de reconnaissance
- S'exercer à la communication ouvrante afin d'amener l'autre vers plus de curiosité
- Faire le lien entre le besoin de reconnaissance et le burn out

METHODOLOGIE :

La formation est interactive avec alternance entre la théorie et une grande part d'exercices pratiques appliqués aux besoins de l'enseignement et de la vie de tous les jours.

PUBLIC CIBLE :

Equipe de direction

CONTACTS :

Une question ? N'hésitez pas à nous contacter.

Caroline Waucquez : 0475 93 52 01

caroline.waucquez@learntobe.be

Directrice et responsable pédagogique

Michèle Clette : 02 737 74 87

michele.clette@learntobe.be

Gestion administrative