

Plus qu'une formation...
une véritable expérience !



*L'art de former



THE ART OF TRAINING*

Mieux gérer les situations de stress professionnel

JOURNÉE 1

Matin apport en salle

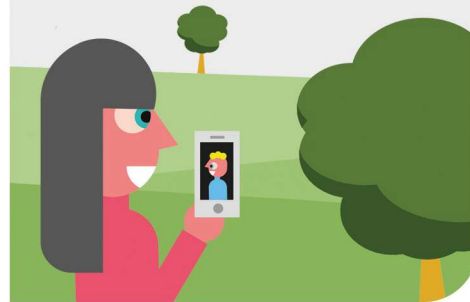
- Comprendre les notions de stress
- Construction du protocole



Après-midi activité outdoor

SAVOIR RÉAGIR FACE AUX SITUATIONS DE STRESS

- Challenge WhatsApp par binôme
- ⊕ débriefing réactions
- 2^{ème} challenge avec mise en application



Comprendre le **STRESS** et **SES MÉCANISMES**

JOURNÉE 2

Matin apport en salle

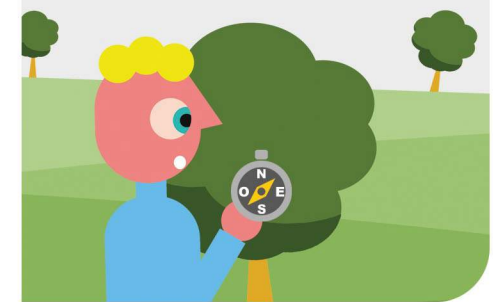
- Relaxation
- Respiration
- Impact des émotions



Après-midi activité outdoor

ANCRER ET CONSTRUIRE UNE STRATÉGIE D'OBJECTIFS

- Course d'orientation
- ⊕ débriefing réactions
- 2^{ème} course d'orientation avec application de la stratégie



Construire ma **BATTERIE** à **ÉNERGIE POSITIVE**

Objectifs généraux :

Gagner en **SÉRÉNITÉ** ET **EFFICACITÉ**.

Découvrir son **POTENTIEL** ET **SES RESSOURCES**.

Développer de **NOUVELLES PRATIQUES** pour répondre de **MANIÈRE POSITIVE** aux **DIFFÉRENTES PRESSIONS PROFESSIONNELLES**.

Construire sa **STRATÉGIE PERSONNELLE** pour gagner en **BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL**.

Passer sereinement à l'agilité

Prérequis

1 journée
Plusieurs groupes de 4 à 6 personnes

1 parc

- ▶ Simple à mettre en place
- ▶ Expérience outdoor
- ▶ Timing rapide

Activité type

Produire les livrables associés à l'aménagement d'un parc :

- Expression de besoin
- Plan de zone
- Maquette
- Reportage photo
- Publicité
- ...

Équipe A « Paysagistes »

Équipe B « Agence de com' »

Formateur « client financeur »

Règles du jeu :

- Délais à respecter
- Itérations toutes les 45 min
- Validation des priorités
- Des contraintes, aléas en cours de jeu
- Dbriefs
- Apports
- ...

- ▶ Faire et mieux vivre l'agilité dans un contexte décalé
- ▶ Favoriser l'adaptabilité
- ▶ Casser les silos

Livrables

Plan d'action individuel et collectif

Principes de l'agilité : valeurs, cadre, test, sécurité

Terminologie : Product owner, scrum master, sprint review...

Objectifs généraux :

- ▶ Messages clés sur support personnalisé

Comprendre et utiliser LES CLÉS DE L'AGILITÉ
Intégrer LA VALEUR DE L'HUMAIN dans la démarche agile
Construire sa STRATÉGIE PERSONNELLE pour s'approprier l'agilité, en efficacité et en sérénité

La formation Outdoor

Ce n'est pas du **TEAM BUILDING**

C'est une **FORMATION**

Ce n'est pas simplement une **SORTIE EN PLEIN AIR**

C'est une **FORMATION** avec des **LIVRABLES OPÉRATIONNELS**

Ce n'est pas un **DÉFI SPORTIF**

C'est une **MISE EN MOUVEMENT** accessible à une **MAJORITÉ DE PERSONNES**

Ce n'est pas **L'ACTIVITÉ OUTDOOR** qui **CRÉE LA THÉMATIQUE**

C'est bien la **THÉMATIQUE** qui **CRÉE L'ACTIVITÉ OUTDOOR**



Learn'n'emotion

LA SIGNATURE PÉDAGOGIQUE DE CSP

- Favoriser **L'ÉMERGENCE DES ÉMOTIONS** pour renforcer l'apprentissage
- Diversifier la pédagogie pour s'adapter à **TOUS LES PROFILS DE MÉMORISATION**
- Inciter les **PARTICIPANTS À L'ACTION** et à la mise en pratique
- Créer des itinéraires de formation inédits pour **RÉPONDRE AUX OBJECTIFS**