

# PROGRAMME DE FORMATION

## Faire face à la crise du covid 19 aujourd'hui pour se dépasser demain

### *Booster la résilience*

<b>Objectifs</b>	<p><b><u>A l'issue de la formation, le participant sera capable de :</u></b> Soutenir ses salariés, pour mieux travailler ensemble dans un environnement de crise (sanitaire et économique) et aider l'entreprise à rebondir ;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Développer la résilience,</li> <li>- Capitaliser sur l'expérience du confinement,</li> <li>- Apprendre à travailler avec le covid 19</li> </ul>
<b>Public</b>	Dirigeants et cadres dirigeants, acteurs de la gestion de crise, responsables de communication, DRH, consultants et tout collaborateur d'entreprise.
<b>Prérequis</b>	Aucun prérequis
<b>Contenu pédagogique</b>	<p><b><u>Journée 1</u></b> <b>Matin 9h-12h30</b> Accueil / tour de table / Objectif de la journée Concepts fondamentaux : Inclusion et règles de fonctionnement</p> <p>Relancer son énergie par le corps Identifier ses émotions et ses besoins Révéler ses forces <i>Exercices pratiques</i></p> <p><b>Après-midi 14h00-17h30</b> Relancer son énergie par le corps Mieux appréhender l'incertitude Réguler ses émotions Savoir se détendre <i>Exercices pratiques</i></p> <p><b><u>Journée 2</u></b> <b>Matin 9h-12h30</b> Accueil / Rappel / Objectif de la journée Identifier ses préférences comportementales pour utiliser son énergie à bon escient Gérer son énergie avec Pedom : augmenter les performances en Communication, management, vente, travail en équipe.</p> <p><b>Après-midi 14h00-17h30</b> Se régénérer par le corps Acquérir un outil de la psychologie positive pour rebondir dans toute situation S'alléger pour plus d'agilité Capitaliser sur ses forces Booster la résilience <i>Exercices pratiques</i></p> <p><i>Clôture</i> <i>Évaluation Sommative</i> <i>Evaluation de la satisfaction</i></p>

# PROGRAMME DE FORMATION

<b>Méthodes mobilisées</b>	Méthode Active : Présentation et mise en application - Apports théoriques et pratiques - Exercices pratiques - Vidéoprotection / Card Board
<b>Suivi et Méthodes d'évaluation</b>	Mise en situation Validation en continu et des appréciations tout au long de la formation.
<b>Sanction</b>	Attestation de fin de formation
<b>Durée</b>	2 journées soit 14 heures
<b>Dates</b>	Inter-entreprises : selon planning Intra : à définir
<b>Intervenant(s)</b>	<b>Corinne CIOFFI</b> Psychopédagogue, spécialiste de la psychologie positive.  <b>Valérie EICHELBAUB</b> Psychologue du travail et facilitatrice en intelligence collective.  <b>Caroline GUILLOTIN</b> Thérapeute corporelle spécialisée en Ayurveda
<b>Modalité et délais d'accès</b>	<b>Présentiel :</b> Cosy Meeting Center, 34 avenue des Champs Elysées, 75008 PARIS  <b>Ou dans les locaux de l'entreprise cliente</b>  <b>Inscription :</b> Cosy Meeting Center, 34 avenue des Champs Elysées, 75008 PARIS Par mail, courrier ou sur place, jusqu'à 72H avant le début de la formation
<b>Accessibilité</b>	<u>Vous êtes en situation de handicap ?</u> Contactez-nous, nous mettrons en œuvre toutes les solutions pour aménager les conditions d'accueil et d'enseignement.
<b>Tarif</b>	<u>1800€ HT par personne</u>
<b>Contact</b>	Cosy Meeting Center, 34 avenue des Champs Elysées, 75008 PARIS Tel : 01 83 75 91 00 Mail : <a href="mailto:cmc@cosymeetingcenter.com">cmc@cosymeetingcenter.com</a>