

# SEMINAIRE MANAGEMENT POSITIF

## La puissance du positif au service d'une performance durable



### OBJECTIFS GENERAUX DU SEMINAIRE

*Permettre aux managers et dirigeants de progresser dans leur management, et de faire progresser leurs équipes, dans le but de développer un bien-être et une performance individuelle et collective durables, en s'appuyant sur les résultats de la recherche scientifique en psychologie positive.*

#### 1. LES EMOTIONS, NOS ENNEMIES OU NOS ALLIEES ?

A quoi servent les émotions ? Pourquoi les émotions nous entraînent-elles vers des comportements parfois inadaptés et aux conséquences fâcheuses ?

Mise en pratique de la régulation des émotions.

#### 2. LA MOTIVATION

*Objectif : faire prendre conscience que notre culture est imprégnée du principe bâton-carotte, et engager le questionnement des participants sur son efficacité réelle.*

Apport théorique de l'animateur : les expériences de Harlow, et Ryan & Deci

Comment motiver ses équipes ? Apport théorique de l'animateur : les 4C

Le rôle de l'erreur dans l'apprentissage, dans les processus cognitifs, et sur la motivation.

#### 3. RESILIENCE : SURMONTER LES DIFFICULTES ET REBONDIR APRES LES ECHECS

Est-on résilient ou peut-on devenir résilient ?

Apport théorique de l'animateur.

Comment apprendre à devenir résilient ? Les méthodes, les postures, et les modes de management, qui permettent au leader de devenir plus résilient, et de favoriser la résilience au sein de ses équipes.

Apport théorique de l'animateur.

# SEMINAIRE MANAGEMENT POSITIF

## La puissance du positif au service d'une performance durable

### 4. CONFIANCE EN SOI

Quelle est ma représentation de la confiance en soi ? A quel point ai-je confiance en moi ?  
Quelles sources pour la confiance en soi ?  
Apport théorique de l'animateur (Théorie de l'auto-efficacité de Bandura).

Expérience sur l'effet Pygmalion.  
Apport théorique de l'animateur  
Concept des Forces – Peterson & Seligman. Appui sur des exemples de sportifs

### 5. GROWTH MINDSET – ETAT D'ESPRIT FLEXIBLE

*Objectif : faire prendre conscience que les capacités cognitives sont flexibles (plasticité cérébrale), et qu'il n'y a fondamentalement pas de bons et de mauvais éléments, dans le cadre professionnel comme dans le cadre scolaire.*

Apport théorique de l'animateur – Théorie de Carol Dweck sur le « Growth Mindset »

**L'ANIMATEUR – Cyril Barbé**



### ETAT D'ESPRIT DE L'ANIMATION

- Etat d'esprit positif et constructif
- Simplicité et concision, rendre simple et accessible ce qui peut être complexe
- Promouvoir l'implication et l'intérêt du public par les émotions et par l'implication active
- Enthousiasme, favoriser et encourager celui des participants
- Mention des références scientifiques, des bibliographies, des liens internet, renvoi vers des ressources « pour aller plus loin »

### BUDGET

Le budget est variable suivant la durée, le nombre de participants, et suivant vos attentes et besoins.

### CONTACTS

[cyril.barbe@apolloconseil.fr](mailto:cyril.barbe@apolloconseil.fr)

06 74 94 88 11