



FORMATION LEADERSHIP POSITIF

PROGRAMME 2019 – 2020

Apollo Conseil



FORMATION EN LEADERSHIP POSITIF ET SCIENTIFIQUE

Une formation pour le bien-être, l'épanouissement, la réussite, de votre entourage professionnel et personnel et pour vous-même.

Etre un leader au XXIème siècle ce n'est plus être celui qui sait ou celui qui dirige. Plus à l'image d'un Mandela, c'est celui qui permet le plein épanouissement des autres au service d'un collectif, dans un esprit positif et d'ouverture.

La recherche scientifique en Psychologie Positive au travail montre depuis 20 ans comment nous pouvons tous agir, dirigeants, managers, et collaborateurs, pour révéler et employer pleinement notre potentiel individuel et collectif.

Ce parcours de formation complet permet de comprendre les mécanismes et apprendre les compétences de l'épanouissement personnel, la confiance en soi, la motivation, la gestion des émotions et du stress, la résilience au quotidien, entre autres. Il vous permet de développer durablement votre bien-être, votre épanouissement et votre réussite tant au plan personnel que professionnel, pour vous-même et votre entourage.

Une solide base scientifique

Ce programme est basé sur les apports de la recherche en Psychologie Positive, en résilience, en Croissance Post Traumatique, et en Thérapies Comportementales et Cognitives.

Il est déployé depuis 5 ans en France et à l'étranger : Singapour, Japon, Angleterre, Portugal, Pays-Bas, Belgique, Mali ... De nombreux dirigeants, managers, collaborateurs, mais aussi coaches ou enseignants ont déjà été formés à ce parcours.

A qui est destinée cette formation ?

Aux dirigeants d'entreprise qui souhaitent renforcer durablement la performance de leur entreprise, aux managers qui souhaitent évoluer dans leur management, aux DRH et RRH qui souhaitent comprendre ces concepts en vue de les déployer au sein de leur entreprise, aux responsables QVT ou aux Chief Happiness Officers, et enfin à tous les collaborateurs qui veulent mieux s'épanouir, dans leur vie professionnelle et personnelle.

Mai 2019



FORMATION LEADERSHIP POSITIF

PROGRAMME 2019 – 2020

Apollo Conseil

L'animateur des formations



Ingénieur de l'Ecole Centrale de Lyon, Cyril Barbé a 28 ans d'expériences managériales dans l'industrie, le développement économique, l'entrepreneuriat, l'innovation, et la formation.

Il est coach, consultant et formateur certifié en leadership et management positif au travail, et en éducation positive.

Il est aussi conférencier reconnu pour les entreprises.

Il enseigne également dans de nombreux établissements de formation supérieure, dont Centrale-Supélec, dans le domaine du développement personnel et du leadership.

Informations pratiques

Dates : Session 6 : **25 & 26 septembre 2019**, puis **16 & 17 octobre 2019**
Session 7 : **3 & 4 février 2020**, puis **27 & 28 février 2020**

Frais d'inscription : 1 230 € (professionnels) et 650 € (particuliers) le pack complet de 8 modules
170 € (professionnels) et 90 € (particuliers) par module d'½ journée

Tarifs nets de taxes (art 293 B du CGI)

Lieu de la Formation : Manoir de la Hublais – Avenue de la Hublais – 35510 Cesson-Sévigné

Informations / Inscriptions : cyril.barbe@apolloconseil.fr – 06 74 94 88 11
www.apolloconseil.fr

Apollo Conseil est Organisme de formation avec une déclaration d'activité enregistrée sous le n° 53351018635 auprès du Préfet de Région Bretagne.



FORMATION LEADERSHIP POSITIF

PROGRAMME 2019 – 2020

Apollo Conseil

OBJECTIFS DÉTAILLÉS PAR MODULE

MODULE 1 : LE BONHEUR, ÇA S'APPREND ! (25 septembre 2019 ou 3 février 2020 matin)

Confronter les visions personnelles du bonheur. Identifier et comprendre les contradictions du bonheur, les mécanismes du bonheur (Sonja Lyubomirsky). Expérimenter et évaluer le bonheur grâce à des outils validés scientifiquement. Pratiques pour augmenter le bonheur.

MODULE 2 : LA MOTIVATION (25 septembre 2019 ou 3 février 2020 après-midi)

Les ressorts de la motivation en dehors et en milieu scolaire. Théories de poursuite d'objectifs et de l'autodétermination. Congruence valeurs/objectifs. Les jeux vidéo sous l'angle de la motivation : distinguer attention et addiction. Définir et expérimenter le flow (Mihály Csíkszentmihályi)

MODULE 3 : LA CONFIANCE (26 septembre 2019 ou 4 février 2020 matin)

Le concept d'état d'esprit de développement de Carol Dweck, favorisant la confiance. Confiance en soi versus estime de soi. Théorie de l'auto-efficacité (Albert Bandura) et ses applications.

MODULE 4 : LES FORCES DE SIGNATURE (26 septembre 2019 ou 4 février 2020 après-midi)

La théorie des forces (Alex Linley) et leur impact sur l'être humain. Définition, valeur et bénéfices des forces, en contextes professionnel, personnel et familial. Les diverses classifications (dont celle de Peterson & Seligman). Identifier ses forces et celles des autres, savoir les utiliser au mieux et les développer.

MODULE 5 : LES EMOTIONS (16 octobre 2019 ou 27 février 2020 matin)

Les émotions et le concept d'intelligence émotionnelle. Apprendre à reconnaître, identifier, exprimer, réguler les émotions. Apprendre à réduire les émotions négatives et à développer les émotions positives.

MODULE 6 : LA RÉSILIENCE (16 octobre 2019 ou 27 février 2020 après-midi)

Définir la résilience. Ses liens avec la psychologie positive, la Croissance Post-Traumatique, les Thérapies Cognitivo-Comportementales. Bases de CNV (Communication Non Violente). Les processus de base impliqués pour développer sa résilience, en contexte professionnel, scolaire ou familial.

MODULE 7 : LE CORPS / LA PLEINE ATTENTION (17 octobre 2019 ou 28 février 2020 matin)

Développer la conscience du corps, en décoder les messages. Le sommeil, l'alimentation, l'activité physique comme vecteurs de bien-être et performance de l'être humain. Les piliers de l'attention. Impacts scientifiques de la pleine attention sur le fonctionnement du cerveau, sur la santé. Découvrir et expérimenter la pleine conscience. Mise en œuvre en contexte scolaire et professionnel.

MODULE 8 : LES RELATIONS POSITIVES (17 octobre 2019 ou 28 février 2020 après-midi)

La valeur des relations positives grâce aux études scientifiques : l'effet Pygmalion et la prophétie auto-réalisatrice. Règle des 5 compliments pour 1 critique, les 3R de réactions responsables et respectueuses ; gérer les conflits avec le modèle DESC et la CNV. Les ingrédients des relations positives : l'empathie, la gratitude, la gentillesse et le pardon.



FORMATION LEADERSHIP POSITIF

PROGRAMME 2019 – 2020

Témoignage

La formation à ce parcours m'a conforté sur l'impérieuse nécessité de favoriser autour de soi toutes les conditions nécessaires de bienveillance, pour améliorer le bien-être de nos enfants dans leurs apprentissages scolaires et extra-scolaires, mais aussi pour faire progresser le management d'équipe.

Le programme proposé m'a permis d'appréhender facilement les concepts de l'éducation positive grâce à une approche bienveillante alliant partage, échanges et convivialité. Ainsi je peux comprendre les liens à faire entre ces différents concepts et utiliser les outils présentés au cours de la formation.

Belle découverte avec un formateur de grande qualité et à l'écoute.

Philippe BENHADDOU – 28 février 2018

Confrontée aux problèmes d'attention, de concentration, de comportements, et de démotivation des apprenants, j'ai trouvé dans ce parcours une formidable boîte à outil pour répondre à ce besoin.

C'est une approche holistique qui permet aux professionnels de la formation de se reconnecter à leurs apprenants en « sortant de la boîte ! ».

En tant que pédagogue, j'ai pu observer à quel point tous les autres stagiaires de cette formation ont pu trouver des réponses à leurs questions, voire au-delà, grâce notamment au professionnalisme et à la bienveillance de Cyril Barbé, et sa capacité à faciliter les échanges au sein du groupe.

Je recommande cette formation à tous les professionnels de la formation.

Ruth JOURAND – Directrice Lycée professionnel privé – 20 décembre 2018

