



# DEVELOPPER SES PLEINS POTENTIELS

Et ceux des autres  
SAISON 2020 – 2021

*Apollo Conseil*



## **Une formation pour le développement du plein potentiel, l'épanouissement, la réussite, de vous-même et votre entourage professionnel et personnel.**

Développer son plein potentiel et celui de votre entourage n'est plus juste une envie ou une lubie personnelle, c'est devenu une nécessité dans notre monde exigeant, complexe, incertain et volatil. Qui plus est, cette question touche à la fois vos sphères professionnelle, personnelle, et familiale, parfois de façon interconnectée. Cet objectif passe par la compréhension du fonctionnement optimal des êtres humains, 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, particuliers, étudiants, pour révéler et employer pleinement notre potentiel individuel et collectif.

Ce parcours de formation complet permet de comprendre ces mécanismes de l'épanouissement personnel, la confiance en soi, la motivation, la gestion des émotions et du stress, la résilience au quotidien, de l'optimisme, de l'intelligence. Il vous permet de mieux vous connaître, de développer durablement votre bien-être, votre épanouissement et votre réussite, et celui de votre entourage.

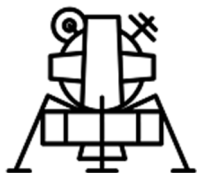
### **Une solide base scientifique**

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 ?**

A toutes les personnes, professionnels ou particuliers, qui veulent mieux s'épanouir, dans leur vie professionnelle, personnelle et familiale. Elle s'adresse aussi aux consultants, coaches, et tous les professionnels de l'accompagnement, aux enseignants et éducateurs, ou aux parents qui veulent le meilleur pour leurs enfants.



# DEVELOPPER SES PLEINS POTENTIELS

Et ceux des autres  
SAISON 2020 – 2021

*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 formé aux sciences cognitives de l'apprentissage.

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 Rennes : **28 & 29 septembre 2020**, puis **14 & 15 octobre 2020**  
**15 & 16 février 2021**, puis **10 & 11 mars 2021**

Dates Paris : **18 & 19 janvier 2021**, puis **10 & 11 février 2021**

Dates Lyon : **16 & 17 novembre 2020**, puis **9 & 10 décembre 2020**

Frais d'inscription : 1 400 € (professionnels) et 650 € (particuliers) les 2 x 2 journées (8 modules)  
Tarifs spéciaux pour les demandeurs d'emploi (nous contacter)

*Tarifs nets de taxes (art 293 B du CGI)*

Informations / Inscriptions : [cyril.barbe@apolloconseil.fr](mailto:cyril.barbe@apolloconseil.fr) – 06 74 94 88 11

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



# DEVELOPPER SES PLEINS POTENTIELS

Et ceux des autres  
SAISON 2020 – 2021

*Apollo Conseil*

## OBJECTIFS DETAILLES PAR MODULE

### **MODULE 1 : LE BONHEUR, ÇA S'APPREND !**

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**

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**

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**

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**

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 RESILIENCE**

Définir la résilience, apprendre à surmonter les obstacles et en tirer du positif. 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**

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**

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.



# DEVELOPPER SES PLEINS POTENTIELS

Et ceux des autres  
SAISON 2020 – 2021

## Témoignages

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 CFA Bâtiment – 20 décembre 2018**

