



# FORMATION LEADERSHIP POSITIF

## PROGRAMME 2021

Apollo Conseil



### FORMATION EN LEADERSHIP POSITIF ET SCIENTIFIQUE

#### **Une formation pour l'épanouissement individuel au service de la performance du collectif, et pour la réussite du collectif au service de tous.**

Être un leader au XXIème siècle ce n'est plus être celui qui sait ou celui qui dirige. C'est celui qui permet le plein épanouissement des autres au service d'un collectif, dans un esprit positif. Ce n'est donc pas l'apanage du chef, mais bien le rôle de chacun au sein des équipes.

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, notre capacité de leadership.

Ce parcours de formation complet permet de comprendre les mécanismes et apprendre les compétences de l'épanouissement personnel, qui sont la condition pour contribuer efficacement au collectif : la confiance en soi, la motivation, la gestion des émotions et du stress, la résilience au quotidien. Il permet aussi de comprendre les mécanismes du fonctionnement collectif, dont la réussite va rejaillir sur le bien-être de tous, dans une logique de cercle vertueux : les relations positives, l'assertivité, la confiance mutuelle, le partage de valeurs, les encouragements.

Cette formation contribuera durablement à la fois au **bien-être** et à la **réussite** personnelle et professionnelle, pour vous-même et pour vos proches.

#### **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. De nombreux dirigeants, managers, collaborateurs, coaches ou même enseignants de nombreux pays (USA, Angleterre, Japon, Singapour, France, Portugal, Mali ...) ont déjà été formés à ce parcours.

#### **A qui est destinée cette formation ?**

Aux dirigeants d'entreprise, aux managers, aux DRH et RRH, aux responsables QVT ou aux CHO, à tous les collaborateurs, aux formateurs et personnels éducatifs, et plus généralement toutes les personnes qui veulent s'épanouir dans leur vie professionnelle et personnelle.



# FORMATION LEADERSHIP POSITIF

PROGRAMME 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.

Depuis 2015, il est coach (en cours de certification), consultant et formateur certifié par Centrale Supélec Paris en leadership et management positif au travail, et en éducation positive.

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

## Informations pratiques

Durée 4 jours (28 heures)

Dates Rennes : **15 & 16 février 2021, puis 10 & 11 mars 2021  
27 & 28 septembre 2021, puis 13 & 14 octobre 2021**

### **NOUVEAU !**

Dates distanciel : **1<sup>er</sup> février, 8 février, 22 février, et 1<sup>er</sup> mars 2021  
8, 15, 22, & 29 novembre 2021**

Frais d'inscription : 1 400 € (professionnels) et 650 € (particuliers) les 4 journées (8 modules)  
Financement par votre OPCO possible (nous contacter)  
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.*



# FORMATION LEADERSHIP POSITIF

PROGRAMME 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 Csikszentmihályi)

### **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. Développer la confiance mutuelle entre les personnes.

### **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. 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.



# FORMATION LEADERSHIP POSITIF

## PROGRAMME 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 Lycée professionnel privé – 20 décembre 2018**

