

# RECU

Prendre du recul et changer de regard

1 jour

Distanciel,  
présentiel

10 pers.  
max

## PRÉREQUIS

Aucun

## OBJECTIFS

1

Renforcer son intelligence adaptative

2

Développer un état d'esprit d'ouverture

3

Oser sortir de sa façon habituelle de penser

4

Prendre du recul sur les situations émotionnelles ou stressantes

## PRÉSENTATION

Notre monde VICA (Volatile, Incertain, Complexe, Ambigu). met nos cerveaux en ébullition et entraîne de nombreuses conséquences. Savoir s'ouvrir et accueillir la nouveauté ou mettre de la distance émotionnelle dans les situations difficiles vécues au quotidien est devenu indispensable pour retrouver de la sérénité.

Cette formation vous permet d'apprendre à faire la part des choses dans les situations difficiles et prendre du recul pour les aborder avec plus de sérénité et de perspective.

À l'issue de cette journée vous serez en mesure de retrouver une pensée souple et des émotions apaisées quand se présenteront les challenges professionnels, qu'il s'agisse d'une relation difficile, d'un nouveau projet ou d'un changement à opérer.

## PROGRAMME

- **Les 2 modes du cerveau** : automatique et adaptatif - quels fonctionnements pour quelle utilité ?
- **Cadre de référence** : définition, compréhension et impacts sur notre façon d'appréhender les défis de la vie.
- **Les 6 états d'esprit d'ouverture** qui permettent d'accueillir la nouveauté, la complexité et les situations émotionnellement chargées.
- **Le concept de "bascule"** pour adopter un état d'esprit adapté à la situation rencontrée.
- **"Mon profil adaptatif"** : les forces et faiblesses pour une pensée flexible et agile.
- **"Pack aventure"** : déconditionner son cadre de référence
- **"Multiplication des hypothèses & co"** : changer de point de vue.
- **"Les stoïciens"** : faire la part des choses.



## PUBLIC

Toute personne souhaitant faire évoluer son regard sur ce qui l'entoure.

## DATE ET LIEU

**Lieu :** France entière. Accueil dans un espace dédié sur site ou loué avec accessibilité PMR.

**Dates :** sur demande avec un délai de 15 jours minimum et sous réserve de nos disponibilités.

### Vous êtes en situation de handicap ?

Nous vous accueillons de manière adaptée dans nos locaux et vous proposons un aménagement personnalisé de la prestation. Contactez notre référente handicap : [nathalie@academie-audace.fr](mailto:nathalie@academie-audace.fr)

## MOYENS PÉDAGOGIQUES, SUIVI & ÉVALUATIONS

- 20% apports notionnels
- 50% ateliers & échanges
- 30% mises en situation & cas pratiques
- Supports pédagogiques
- Évaluation formative, formatrice et somative, Questions orales et écrites
- Enquête de satisfaction à chaud et à froid
- Feuilles d'émargement

## TARIFS

Le tarif s'entend pour un groupe entre 4 & 10 personnes.

**Formule Entreprises :** à partir de 1 800€ HT.

**Formule Association :** à partir de 900€ HT.

**OPTION - 150€ HT :** webconférence collective d'une heure à J+45 pour partager les mises en application des apprentissages.

## LES FORMATRICES

Cette formation est animée par un duo d'expertes en intelligence émotionnelle et relationnelle. Avec leurs 2 parcours de vie singuliers, elles vous offriront leurs regards croisés, leurs compétences et leur bonne humeur lors de cette journée.