



## ACCENTUEZ VOTRE APPROCHE POSITIVE

FICHE TECHNIQUE DE FORMATION EN GRH

**Durée** : 4 heures

**But** : Avoir un comportement générateur d'opportunités accéder à une meilleure qualité de vie- Avoir un impact positif sur nos pairs et améliorer notre santé

**Objectifs** : à la fin des deux journées le participant sera capable de

1. De comprendre le cycle de la pensée et comment fonctionne le cerveau
2. De comprendre l'influence de la pensée sur nos attitudes et comportements
3. De reconnaître l'impact de nos pensées sur notre santé
4. De prendre conscience de l'influence de notre comportement sur les autres
5. De mettre en place des pensées positives et d'avoir un comportement juste et adéquat générateur d'opportunités et de réussite

**Public visé** : personnel cadre et professionnel de la fonction publique

**Contenu** :

- Fonctionnement des attitudes et comportements
- Les attitudes et habiletés personnelles à développer
- La pensée positive
- Le pouvoir des mots-maux
- Les attitudes constructives
- Accéder à son plein potentiel et la réussite en étant soi

### **Méthodes pédagogiques et matériel didactique**

Exposé du formateur

Exercices individuels et en équipe

Discussion en groupe

Lectures et recherches

Étape de suivi, échange entre les participants

Concernant le matériel didactique utilisé : ordinateur et rétroprojecteur, tableau, cahier d'exercice, tableau avec feuille volante.