

DÉVELOPPER UN MINDSET POSITIF GRÂCE À LA PSYCHOLOGIE POSITIVE



OBJECTIFS

- Savoir adopter un état d'esprit (mindset) positif face à toute situation
- Développer son leadership au quotidien inspirant et orienté vers les solutions
- Améliorer sa résilience face aux situations de crise ou à forte pression
- Renforcer sa motivation et son engagement personnel et d'équipe pour maintenir un climat de travail positif même en période de stress



PUBLIC

Risk manager, directeur / responsable des assurances, cadre et dirigeant, professionnel confronté à des environnements à haut risque ou à des situations de gestion de crise



PRÉREQUIS

Aucun



CONTENU

- Introduction à la psychologie positive :
- Identifier et développer ses forces personnelles :
 - découvrir ses forces et talents
 - apprendre à mobiliser ses forces dans des situations de stress ou de prise de décision critique
 - renforcer la confiance en soi et en ses capacités managériales
- La puissance des émotions positives :
 - émotions positives, performance et la prise de décision
 - techniques pour cultiver et maintenir des émotions positives au quotidien
 - impact des émotions positives sur la résilience face aux crises
- Développer une mentalité de croissance :
 - stratégies pour développer une vision orientée vers l'amélioration continue et l'apprentissage
 - renforcement de la capacité à voir les opportunités dans les défis
- Créer un environnement de travail positif
 - utiliser la psychologie positive pour renforcer la cohésion d'équipe
 - techniques pour promouvoir un climat de travail encourageant et inspirant
 - l'importance de la reconnaissance et du feedback positif dans les équipes



POINTS FORTS

Cette formation permet d'intégrer les principes de la psychologie positive dans leur quotidien professionnel. Elle vise à développer un état d'esprit positif (mindset) afin d'améliorer la résilience, le leadership et la capacité à faire face aux défis propres à leur activité. Les participants apprennent à cultiver des pensées positives, à renforcer leur bien-être mental et à inspirer leur équipe grâce à une attitude optimiste et constructive.

Durée

1 jour – 7 heures

Niveau

Base

Tarif

743 € HT (adhérent AMRAE)

890 € HT (non adhérent)

Déjeuner offert

Dates

27 mars 2025

29 septembre 2025

Lieu

Paris

en présentiel

Nombre de participants

15 personnes

Méthodes pédagogiques et modalités d'évaluation

Support de cours, apports théoriques, outils et techniques directement applicables au quotidien et partage d'expériences, études de cas spécifiques aux métiers des risques et assurance et retours d'expérience. Plan d'action personnalisé pour une meilleure gestion du stress au quotidien et questionnaire d'évaluation des acquis

Intervenant

Coach et écrivain, diplômée de "Sciences of happiness" Berkeley University