

Management et Communication

INFORMATIONS

CODE PRODUIT
CEI703A

PUBLIC CONCERNÉ :
Notaires et collaborateurs

NIVEAU
 Initiation

DURÉE
 0.13 jour(s) (1,0 heures)

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Type de formation : Formation en ligne

MODALITÉS D'EXÉCUTIONS ET TECHNIQUES

Mise à disposition de la vidéo sur votre espace

MODALITÉS D'ENCADREMENT

Inafon s'assure préalablement à la formation que le formateur dispose des qualités pédagogiques et des compétences techniques d'expertise nécessaires pour dispenser la formation.

CONDITIONS GÉNÉRALES DE LOCATION

Une fois le paiement validé, accédez à votre vidéo pendant 14 jours dans votre espace personnel : onglet "Location de vidéos"

VOD : Développer ses capacités d'adaptation en période de crise

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

À la fin de la formation le bénéficiaire sera :

- Sensibilisé à ses modes de fonctionnement automatique et adaptatif
- Conscient de l'impact du stress sur ses capacités cognitives
- Capable de prendre du recul et d'analyser un problème
- Sensibilisé à quelques techniques d'activation de ses ressources pour mieux gérer la difficulté

Découvrez cette vidéo : "Développer ses capacités d'adaptation en période de crise"

Durée : 50 minutes

CONTENU :

Distinguer mode automatique et mode adaptatif

- Identifier les caractéristiques des 2 modes de fonctionnement cérébral
- Définir ce qu'est le stress et observer ses conséquences sur sa performance au travail
- Prendre conscience de la nécessité de passer en mode adaptatif pour mieux gérer une difficulté

Analyser une situation difficile

- Identifier les émotions, pensées et comportements présents
- Observer la mécanique de montée en émotion
- Prendre conscience du risque d'enfermement dans une boucle négative
- Identifier les leviers permettant de repartir dans une dynamique plus positive

Développer ses capacités d'adaptation pour gagner en efficacité

- Mobiliser son adaptabilité cognitive, émotionnelle, comportementale
- Identifier les freins et obstacles éventuels pour mieux les contourner
- Se fixer des objectifs atteignables pour progresser.