



Découvrir et utiliser ses Emotivations (à bon escient !) avec la méthode Apter

Descriptif de la formation

Qu'est-ce qui fait que nous vivons une situation (pro/perso) de manière agréable / efficace et adaptée ? Tout est question de motivation, de sensation et d'état d'esprit. La formation apprend à décoder ses ressentis, les associer à ses valeurs et motivations, nourries ... ou pas et permet de retrouver des émotions agréables, motivation et performance.

Un temps de formation pour apprendre à se connaître soi ou en équipe. La ½ journée est un moment idéal de team building à la fois ludique, instructif et constructif.

Modalités pratiques

Durée : 1 jours, 7 heures (ou ½ journée, 3h30)

Dates et lieux :

- **En intra** : à définir avec l'organisation demandeuse
- **En inter** : à déterminer

Public visé : tout public

Coût :

- En intra : 1200 € / jour – 600 € demi-journée
- En inter : 300 € / jour – 150 € ½ journée – 5 participants minimum

Prise en charge : Akto, Formiris, autres Opcv

Prérequis : aucun

Les objectifs pédagogiques de la formation

1. Identifier les états motivationnels, mes valeurs, mes sensations
2. Nous sommes tous changeants et adaptables, comment cela marche quand je veux changer ?

Le contenu de la formation

3. Découvrir la Méthode Apter, ses fondements scientifiques et ses atouts en accompagnement du changement ;

4. S'Appropriier les 8 états mentaux, les postures mentales et les avatars que nous utilisons naturellement pour nous adapter ;
5. Comprendre et Exploiter la "mécanique des émotions" et des renversements qui fait interagir nos émotions et nos motivations et permet d'aligner comportements, motivations et performance ;
6. Définir un plan de développement professionnel ou personnel de chaque participant

Méthodologie

Chaque temps privilégiera la mutualisation et l'échange de pratiques. Il s'appuiera sur des méthodes actives alternant apports théoriques et méthodologiques pour comprendre et créer une culture et des bases communes, des mises en situation pour découvrir et expérimenter ensemble, des temps de réflexion individuels, en sous-groupe et collectifs afin d'étayer l'évolution des pratiques professionnelles et faciliter la mise en œuvre de changements.

Evaluation

- Evaluation diagnostique : enquête préalable pour relever attentes et besoins, auto-positionnement
- En cours de formation via QCM et mises en situation (grilles d'observation)
- A froid, trois mois après la formation

Formateur

Jacques Rambaud, Coach professionnel (titre RNCP), Certifié en Conduite du changement par les stratégies motivationnelles (Apter) et Consultant en Organisation et Management (diplômé de l'Université de La Rochelle). Je m'appuie sur mon expérience de cadre dirigeant de plus de 20 ans au cours de laquelle j'ai été vice-président d'une organisation professionnelle de dirigeants, en charge de la formation professionnelle (Commissions paritaires, Observatoire des Métiers, créations de CQP)

Taux de satisfaction pour cette formation

Formation créée en 2023

Nombre de formations réalisées : en cours

Nombre de stagiaires formés : en cours

Taux de satisfaction : en cours