

Activer ma motivation et gérer mon stress

Contexte

Trouver sa motivation c'est trouver la force de se lever tous les matins et de se sentir bien d'avoir fait quelque chose. Sachez que vous avez la main pour nourrir votre motivation ! En utilisant le modèle **Process Communication®** vous aurez une grille de lecture pour comprendre vos motivateurs mais aussi vos stresseurs. Grâce à la compréhension de votre propre mode de fonctionnement, cette formation vous permettra d'acquérir des outils pour créer les conditions de votre motivation au quotidien et mieux gérer votre stress.

Objectifs pédagogiques

- Savoir définir les origines de la motivation et du stress
- Être capable de décrire les comportements et caractéristiques des 6 types de personnalité
- Identifier ses personnalités dominantes et repérer celles accessibles chez mon interlocuteur
- Identifier les manifestations positives et négatives de la satisfaction des besoins psychologiques
- Être capable de détecter un stress du 1^{er} degré et un stress du 2nd degré
- Être capable de gérer un stress du 1^{er} degré et un stress du 2nd degré

Modalités pédagogiques

Alternance théorie et études de cas. Pédagogie active basée sur des échanges, le debriefing de son inventaire de personnalité par un intervenant accrédité, des exercices pratiques, des mises en situation.

A l'issue de la formation, un programme de mise en pratique des compétences sera fourni aux participants.

L'ensemble des modalités pédagogiques sont précisées dans le programme joint ci-après.

Durée

3 x 0,5 j

Prérequis

Aucun

Format

Distanciel

Accessibilité



Convient à tous les publics

Tarifs

1100 € net

Tarifs dégressifs possibles

Modalités d'évaluation Un questionnaire de positionnement des compétences visées par la formation est distribué en amont de la session. A la fin de la session, un questionnaire d'autodiagnostic de ces mêmes compétences est à remplir. Cet autodiagnostic constitue l'évaluation des acquis à l'issue de la formation. Modalités et délai d'accès Le dossier d'inscription doit être complété au moins 6 semaines avant la date de la session. Ce dossier est constitué d'un mail de demande d'inscription à renvoyer à inscriptions@k-ryer.com	Nombre de participants 6 minimum Dates des sessions en 2025 Session (matin) 12, 19 et 26 février
---	--

Programme détaillé

Avant la formation

- Remplir son inventaire de personnalité afin de réaliser une introspection sur votre mode de fonctionnement

Session de formation

- I. **Aux origines de la motivation et du stress**
 - Les besoins psychologiques : définition et satisfaction
 - Les mécaniques du stress et de la motivation
- II. **Process Communication : un modèle pour gérer le stress de sa personnalité**
 - Les origines du modèle créé par Taibi Kahler
 - Les piliers de Process Com Model
 - L'utilisation du modèle pour mieux gérer sa motivation et son stress
- III. **A la découverte des 6 types de personnalité**
 - Les caractéristiques des 6 types de personnalité
 - L'inventaire de personnalité : méthodologie de lecture
 - Découverte de votre inventaire de personnalité
- IV. **Besoins psychologiques et satisfaction**
 - Les besoins psychologiques des 6 types de personnalité
 - Les manifestations positives de la satisfaction des besoins psychologiques
 - Les manifestations sous stress de la satisfaction des besoins psychologiques
- V. **Gestion du stress**
 - La séquence de stress
 - Les Drivers
 - Gestion d'un stress de 1^{er} et 2nd degré
- VI. **Les mises en situation**
 - Repérer les séquences de stress chez mon interlocuteur
 - Adapter mon message pour gérer le stress des 5 types de personnalité

Après la formation

- Remise d'un programme de 6 semaines de mise en pratique des concepts
- Accès à une plateforme d'entraînement pour valider la montée en compétences

Date de la dernière mise à jour : 01/07/24