

Développer ses capacités d'adaptation en période de crise

Niveau : Initiation

Durée : 0,13 jour(s) soit 1,0 heure(s)

Public Concerné :

Notaires et collaborateurs

Compétences 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

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.

Prérequis :

Aucun

Modalités pédagogiques :

Type de formation : inter, intra ou commandé

L'animation pédagogique permet de susciter l'engagement des stagiaires et de favoriser l'interactivité avec le formateur.

Animation et mise en œuvre pédagogique par des exemples pratiques et des mises en situations professionnelles illustrant la théorie.

Un support de formation est mis à disposition de chaque stagiaire sur le portail dédié à l'UND de manière dématérialisée.

Mise à disposition de ressources pédagogiques complémentaires sous différents formats numériques accessibles depuis la plateforme dédiée à l'Université Nationale Digitale.

Modalités Techniques :

En Visioformation : Plateforme de visioconférence adaptée à l'animation pédagogique.

Accès à votre salle virtuelle et aux ateliers en live depuis la plateforme.

Mise à disposition des codes d'accès à la plateforme dédiée à l'Université Nationale Digitale pour accéder aux ateliers choisis lors de l'inscription.

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

Modalités de suivi et appréciation des résultats :

Émargements par l'édition du rapport des connexions à la plateforme de l'événement.

Évaluation à chaud à l'issue de la formation :

un quiz en ligne est adressé à chaque stagiaire afin de lui permettre d'évaluer ses connaissances et compétences acquises au cours de la formation. Les résultats de l'évaluation restent confidentiels pour chaque stagiaire ;

Évaluation à froid à l'issue de la formation :

6 mois après la formation, une enquête en ligne est adressée au stagiaire et au commanditaire afin d'évaluer le transfert des acquis et des compétences en situation opérationnelle et de travail

Remise d'une attestation :

Une attestation de fin de stage est remise à chaque stagiaire à l'issue de la formation