ARTUS RH

FICHE PRODUIT

# Développer la méthode A.C.C.E.D.E.R pour optimiser sa performance

**2 jours soit 14 h**

**Accessible à tous**

## POUR QUI ?

Toute personne ayant un poste à responsabilités

## FINALITÉS

Cette formation vous permettra d'éviter l'épuisement, le burn out en comprenant comment fonctionne votre cerveau

### Objectifs pédagogiques

- Développer ses habiletés mentales
- Améliorer ses performances dans l'épanouissement et non le stress

### Conditions d'intervention

- Modalités de formation : Présentiel ou Distanciel
- Rythme : continu ou séquentiel
- Effectif mini – maxi : inter (entreprise) 3 à 8 / intra (entreprise) 3 à 8

### Prérequis

- Sans prérequis

### Équivalences et passerelles

- Sans équivalence et passerelle

## NOS FORMATEURS

- Formation animée par un consultant bénéficiant d'une expérience conséquente au sein de différents groupes. Nos consultants sont formés aux techniques d'animation et de formation et interviennent dans tous types de structures.

- Pendant 6 mois le stagiaire a la possibilité de contacter le formateur sur la mise en applications des acquis de formation dans son milieu professionnel.

Organisme certifié Qualiopi / ACTIONS DE FORMATION / BILAN DE COMPÉTENCES / sous le n°00868

Artus RH, SARL au capital de 10000€ SIREN 802 240 614 RCS Tours
Organisme de formation agréé sous le numéro 24 37 03295 37 à la préfecture du Centre

ARTUS RH

FICHE PRODUIT

# Développer la méthode A.C.C.E.D.E.R pour optimiser sa performance

## PROGRAMME DE LA FORMATION

### 1 DÉFINITION DU MENTAL FORT — 2h

- Qu'est-ce que la zone ?
- Prérequis
- Notion d'objectif
- Rapport à l'erreur

### 2 DÉTERMINATION DE L'OBJECTIF — 2 h

- Etapes et moyens
- Mettre à jour les peurs ou limites
- Développer la motivation

### 3 ENVIRONNEMENT — 1.5h

- Notions de système

### 4 EMOTIONS — 1.5h

- Définition et process de gestion

### 5 CONFIANCE EN SOI — 2h

- Définition
- Rapport à l'erreur
- Définition de l'échec
- Comment la développer ?

ARTUS RH

FICHE PRODUIT

# Développer la méthode A.C.C.E.D.E.R pour optimiser sa performance

## PROGRAMME DE LA FORMATION

### 6 CONCENTRATION — 2h

- Définition selon les neurosciences
- Avantages
- Techniques

### 7 ACCEPTATION, AGILITÉ ET ADAPTATION — 2.50 h

- Sortir de sa zone de confort

### 8 RESSOURCES ET RESPONSABILITÉS — 2 h

- Rien n'est figé, tout est changement !

ARTUS RH

FICHE PRODUIT

# Développer la méthode A.C.C.E.D.E.R pour optimiser sa performance

## Modalités pédagogiques

- Exposé théorique et pratique par le formateur
- Échanges et analyses des expériences vécues par les participants avec les pistes de solutions
- Mises en situation pour une parfaite intégration de nos méthodes

## Nature de la validation

- La formation dispensée sera récompensée par la remise d'un certificat de réalisation (nature, dates, durée, objectifs de la formation suivie)

## Outils pédagogiques et techniques

- Locaux respectant les critères d'Etablissements recevant du Public (ERP) en terme de taille, disposition et équipement de la salle
- Paper board, vidéoprojecteur, prise de branchement pour matériel informatique (PC, enceintes, ...)
- Remise d'un support pédagogique à la fin du stage
- Assistance technique

## Modalités du suivi de formation

- Auto-évaluation proposée en fin de formation pour mesurer le niveau de connaissances, la satisfaction et l'utilité perçue de la formation. Dans ce cadre, le participant donne son appréciation sur :
- Le contenu (respect du programme et des objectifs, intérêt des contenus, ...)
- L'animation (expertise du consultant sur le sujet, relations avec le groupe...)
- La pédagogie (équilibre entre les apports théoriques et pratiques...)
- La logistique (état des salles, qualité des supports pédagogiques...)
- La mise en œuvre envisagée (plan d'actions...)

## RÉFÉRENTS

- Responsable Formation : Dominique VALADON - dvaladon@artus-rh.com - Tél : 06 69 15 99 70
- Référent administratif, handicap et technique : Coralie MOYER - cmoyer@artus-rh.com Tél : 06 69 04 38 82
- Référent pédagogique : Nathalie MAUJOIN – nmaujoin@artus-rh.com - Tél : 07 61 99 43 10

## ACCESSIBILITÉ

- Processus précis et concret : identification d'un potentiel handicap – détermination de la typologie du handicap (moteur, auditif, visuel, intellectuel, psychique ou visuel) – mise en place des compensations possibles et personnalisables en adéquation avec le besoin du stagiaire. L'ensemble des étapes est réalisé par le chef de projet avec l'assistance de la référente pédagogique handicap : **Coralie MOYER – cmoyer@artus-rh.com – Tél : 06 69 04 38 82**
- Respect de la règlementation concernant l'accessibilité aux personnes en situation de handicap et application des conditions d'accueil et d'accès des publics en situation de handicap.
- Vous trouverez via le QR code toutes les conditions d'accès d'Artus RH

Toutes nos salles de formation sont accessibles aux personnes à mobilité réduite.

Référence document : D-E-Programme AEP-V1 | Date de création : 31/08/2021