

SAVOIR S'ADAPTER DANS UN MONDE QUI BOUGE

Formation e-learning - 100% asynchrone

Le monde dans lequel nous vivons est décrit comme un monde VUCA (Volatilité, Uncertainty, Complexity, Ambiguity). Les transformations et accélérations dans les différentes dimensions de nos univers professionnels nous font aujourd'hui fortement ressentir ses effets positifs comme négatifs. Dans ce contexte, nous sommes individuellement et collectivement confrontés à de nouveaux défis. Or « Aucun problème ne peut être résolu sans changer le niveau de conscience qui l'a engendré » (citation attribuée à Albert Einstein).

Par conséquent, qu'il s'agisse de développer notre potentiel ou dépasser des situations de blocage, ces transformations nécessitent de savoir nous adapter pour faire évoluer nos manières de fonctionner, de travailler ensemble et plus largement de voir le monde.

Ce module vise à apporter des connaissances et pratiques pour actionner la zone de notre cerveau qui nous permet de mieux nous adapter dans un monde incertain.

OBJECTIFS DE LA FORMATION

A l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- ⊗ Lister les caractéristiques des deux modes mentaux : le mode mental automatique et le mode mental préfrontal
- ⊗ Expliquer comment surviennent les situations de stress et de blocage
- ⊗ Mettre en pratique des exercices pour apaiser les situations de blocage et développer son potentiel
- ⊗ Identifier les liens entre les modes mentaux et les fonctionnements collectifs pour améliorer la coopération et l'efficacité dans une équipe

PUBLIC VISÉ

Cette formation s'adresse à toutes les personnes désirant découvrir les mécanismes et exercices pour savoir s'adapter dans un univers changeant.

Catégorie : tout public

Prérequis : être dans une volonté de vouloir faire évoluer ses pratiques individuelles et/ou dans son équipe

Nombre de participants : formation individuelle

DURÉE & RYTHME DE LA FORMATION

Formation en ligne : 2h30

Travail personnel en dehors des temps de formation : 0h30

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Évaluation d'accès à la formation : selon le flux d'entrée de la demande, en amont de la signature de la convention, un entretien préalable avec les Managers, le service RH et/ou l'apprenant permet de faciliter l'entrée des participants à la formation.

Évaluation sommative : via la plateforme de formation en ligne, des questions sont posées aux apprenants tout au long de la formation d'analyser les progressions et d'identifier les connaissances maîtrisées dans les divers thèmes du programme développé.

Un QCM de début et fin de formation permet d'évaluer la progression.

Évaluation de la satisfaction du stagiaire : à l'issue de cette formation une évaluation est réalisée par chaque participant. Elle permet de mesurer sa satisfaction et l'utilité perçue de la formation.

PROGRAMME DE FORMATION

Partie 1 : Préambule sur le fonctionnement du cerveau

- & Quizz
- & Les connexions neuronales
- & La plasticité cérébrale

Partie 2 : Pourquoi « bugguons-nous » ?

- & Les modes mentaux
- & L'apparition du stress et des situations de blocage
- & Description du mode mental automatique et du mode mental préfrontal
- & Exercice

Partie 3 : Dépasser nos blocages et développer notre potentiel

- & Identifier l'intensité de la situation
- & Les actions à mener « si je suis dans le rouge »
- & Les actions à mener si je suis en situation de stress
- & Les actions préventives
- & Suite de l'exercice

Partie 4 : Développer collectivement notre efficacité préfrontale

- & Les fonctionnements collectifs « automatiques » ou « préfrontaux »
- & Développer collectivement le préfrontal grâce aux outils d'intelligence collective
- & Développer collectivement le préfrontal grâce aux outils de l'amélioration continue

Modalités pédagogiques :

La formation est composée de différents chapitres comprenant chacun :

- une introduction pour présenter le déroulé du module
- des apports théoriques présentés selon différents formats : vidéos, visuel, animation
- des exercices : quizz, questions de réflexions, exercice de mise en pratique

L'apprenant peut télécharger les fiches liées au contenu, les exercices.

Lorsque cela lui est demandé, l'apprenant doit réaliser en dehors du temps de formation en ligne, des exercices pour mettre en pratique les apports de la formation.

Si l'apprenant a des questions, il peut poser ses questions directement sur la plateforme (voir ci-dessous), le formateur s'engage à lui apporter une réponse dans les 24H ouvrés.

Selon la nature du parcours de formation, l'apprenant peut bénéficier de séquence individuelle de formation à distance avec un formateur dédié.

Modalités techniques de la FOAD :

La formation est hébergée sur la plateforme www.360Learning.com. L'apprenant reçoit un mail l'invitant à créer son compte pour accéder à sa formation. Il est autonome pour suivre la formation.

La plateforme permet de :

- Suivre l'évolution du participant dans le module et de s'assurer qu'il termine la formation (des relances automatiques peuvent être programmées)
- Avoir accès aux réponses aux QCM et questions ouvertes qui lui sont posées
- Recueillir ses feedbacks (possibilité de faire des feedback à chaque activité)
- Une personne chargée de l'administration de la plateforme, informaticien, est chargée de l'assistance des apprenants à distance en cas de problème.
- Via la plateforme 360Learning l'apprenant peut tout au long de sa formation indiquer directement ses questions, ses remarques ou alerter en cas de problème technique.
- Les réponses sont apportées de manière asynchrone dans un délai de 24H maximum via la plateforme.

Matériel nécessaire pour l'apprenant : ordinateur, tablette, connexion internet, équipement permettant de télécharger des fichiers ppt, excel, Word, pdf pour réaliser les exercices ou télécharger les fiches mémo.

Accessibilités personnes handicapées : Si vous avez besoin d'aménagements spécifiques pour accéder ou suivre cette formation merci de nous prévenir afin que nous prenions les mesures nécessaires.

INTERVENANTS

Partie pédagogique : Albane Vigneron

Partie technique : Jérôme Metral