



*L'offre formation de
Carpe Diem Evolution*



L'art de l'optimisme

ATELIER

1/2 JOURNÉE

Sébastien Fitamant

CARPE DIEM

L'ART DE L'OPTIMISME

Vous prendrez bien une bonne dose d'optimisme ?

Est-on optimiste par nature ou le devient-on ? Quelles sont les circonstances qui nous amènent à devenir pessimiste ou optimiste ? Etre optimiste, est-ce être naïf et tout accepter ?

Voilà quelques questions auxquelles l'atelier « l'art de l'optimisme » vous propose de répondre en passant de la théorie à l'action au cours d'une demi-journée de formation qui rechargera vos batteries pour un bon moment. La théorie c'est 20% de l'atelier pour bien comprendre les mécanismes qui nous font passer d'un état à un autre et surtout comprendre comment sortir du pessimisme ambiant.

L'action, c'est l'interactivité proposée entre les participants à travers des échanges des jeux de rôle et différents exercices

Vos collaborateurs ont besoin de voir le verre à moitié plein ?

Inscrivez-les d'urgence à « l'art de l'optimisme » !



OBJECTIFS DE L'ATELIER

- Sortir de la morosité ambiante.
- Comprendre comment fonctionne la balance optimisme/pessimisme.
- Faire la différence entre optimisme et naïveté.
- Identifier les ressources de l'optimisme et apprendre à s'en servir.
- S'exercer à l'art de l'optimisme.
- Sortir reboosté de la formation!

DÉROULÉ DE L'ATELIER

09H30 / 10h15 PRESENTATIONS
INCLUSION
INTRODUCTION AU SUJET PAR UN DEBAT ET UNE AUTO-EVALUATION

10h15 / 11h00 QU'EST-CE QUE L'OPTIMISME ?
- Analyse des mécanismes de l'optimisme
- Atouts et pièges de l'optimisme (réalisme VS optimisme, assertivité VS naïveté,...)
- Exercices en sous-groupe : reformulation, transformez le négatif en positif,...

11h00 / 11h15 PAUSE

11h15 / 12h15 La recette
- Composez votre recette de l'optimisme : choisissez vos ingrédients
- Partage de tips et petits trucs pour voir la vie du bon côté.
- Exercice en sous-groupe

12h15 / 12H30 DEBRIEFE, DECLUSION

POUR QUI ?

- De 6 à 15 participants. Au-delà de 15 participants, formule sur-mesure.
- Toute organisation sociale, tout groupe social.

EN ENTREPRISE :

- Un manager et son équipe.
- Une équipe de collaborateurs.
- Des managers entre pairs (la journée est alors plus orientée « management »).

BUDGET

FORMULE INTER-ENTREPRISES

Une 1/2 journée dans un lieu de séminaire avec des participants de différentes entreprises. Demander la programmation à sebastien@carpediem-evolution.com ou la consulter sur la page LinkedIn de CARPE DIEM EVOLUTION

- 175 € HT par participant à l'atelier (1/2 journée).

FORMULE INTRA-ENTREPRISE

Une 1/2 journée dans votre entreprise avec vos équipes uniquement.

- Frais de déplacement à votre charge (frais kilométriques ou billets de train, restauration, hébergement éventuel).
- Mise à disposition d'une salle de réunion et restauration à votre charge.
- De 6 à 15 participants : 700,00 € HT la 1/2 journée.
- *Au-delà de 15 participants, formule sur-mesure à étudier selon la typologie du public et le nombre de participants.*



*Améliorez votre cohésion d'équipe
avec la communication consciente*

CONTACT

Sébastien Fitamant

CARPE DIEM

Tel : 07 70 19 90 48

sebastien@carpediem-evolution.com