

POUVOIR D'AGIR ET MINDSET POSITIF

Avancer avec clarté, intention et énergie positive, même en contexte exigeant

Réf
RDEVPPAMP-CAN7

Modalité
Présentiel

Durée
1.0 jour(s) - 7.0h

Nb stagiaires
12



OBJECTIFS

A l'issue de cette formation vous serez capable de :

- Comprendre les mécanismes du pouvoir d'agir : ce qui augmente ou limite la capacité d'action (croyances, cadre de référence, environnement, émotions, mindset challenges).
- Identifier leur zone d'influence réelle et agir à partir de celle-ci plutôt que subir.
- Renforcer leur résilience grâce à des stratégies simples de régulation émotionnelle et de gestion de l'énergie.
- Développer un état d'esprit positif (Growth Mindset) et une dynamique orientée solutions.
- Mettre en place des actions concrètes selon la technique des Petits Pas Possibles et Progressifs-PPPP pour renforcer leur autonomie, leur confiance et leur capacité d'initiative, individuellement et collectivement.

Finalité

Renforcer la capacité des professionnels à agir avec discernement et confiance, même dans des contextes incertains ou contraints, en adoptant un état d'esprit orienté solutions, une posture proactive et une énergie mentale positive et constructive.



A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Public

Collaborateurs, managers, responsables de service, directeurs, dirigeants.

Pré-requis

Aucun.



CONTENU

Comprendre les mécanismes du pouvoir d'agir

- Définition du pouvoir d'agir : de l'intention à l'action.
- Facteurs qui favorisent l'action vs facteurs qui la limitent (pensées limitantes, croyances, cadre de références et filtres).
- Lien émotions ? décision : quand le stress verrouille les capacités d'action.

Identifier sa zone d'influence réelle et agir à partir de celle-ci

- Les 3 zones : Contrôle – Influence – Hors influence (outil CIP/CIA).

- Sortir du réflexe : subir / réagir, pour entrer dans agir / proposer / ajuster.
- Identifier les leviers activables dans son environnement.
- Formuler des demandes et propositions réalistes et constructives.

Renforcer sa résilience et stabiliser son énergie

- Repérer ses signaux d'alerte (émotionnels, physiques, cognitifs).
- Régulation émotionnelle : techniques courtes utilisables en réunion, en déplacement, ou dans l'instant.
- Se recharger mentalement : attention sélective, récupération, mode Méta.
- Approche orientée solutions : que puis-je activer maintenant ?

Développer un mindset positif (Growth Mindset) et orienté solutions

- Mindset fixe vs Mindset de croissance (Carol Dweck).
- Identifier et transformer les pensées automatiques limitantes.
- Travailler la projection positive : Les 3 questions structurantes du mindset positif.
- Approche appréciative : renforcer ce qui fonctionne plutôt que réparer ce qui manque.

Mettre en place des actions concrètes selon la méthode PPPP

- La méthode des Petits Pas Possibles et Progressifs (PPPP) :
- Sécuriser la progression par la valorisation des efforts, pas seulement des résultats.
- Partager ses avancées : co-responsabilité et dynamique collective.



PÉDAGOGIE

- Alternance d'apports, mises en mouvement, analyses de situations réelles.
- Travail à partir de situations réelles des participants.
- Feedback bienveillant & professionnalisant.
- Support remis en fin de formation.

Outils clés transmis

- Micro-pratiques de régulation émotionnelle.
- Grille Zones d'influence / Outil CIA.
- Modèle Growth Mindset (Carol Dweck).
- Techniques de questionnement orienté solutions.
- Langage constructif / identification des mots qui ferment vs mots qui ouvrent.
- Méthode des « petits pas » pour l'ancrage.



GESTION DES ACQUIS

Méthodes d'évaluation

- **Évaluation pré-formative** : Une grille d'auto-positionnement est transmise aux apprenants en amont de la formation pour faire un auto-diagnostic de leurs compétences.
- **Évaluation de suivi** : Évaluation du développement des compétences via la grille d'auto-positionnement remplie à l'issue de la formation.
- Évaluation à chaud de satisfaction fournie par REZO.
- **Évaluation des acquis** : Le/la formateur/trice remplit à son tour une grille de validation des acquis basée sur les compétences et connaissances acquises.
- Attestation de fin de formation REZO.



FORMATEUR ET PARTENAIRE

Notre formatrice est spécialisée en neurosciences, psychologie positive, management et intelligence collective.



ACCESSIBILITÉ

Les personnes en situation de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement afin d'étudier ensemble les solutions d'aménagement.