

ATELIERS DU POSITIF

Par Interformat

ÉQUIPE

joie

COMMUNICATION POSITIVE

bonne humeur

BIEN-ÊTRE

Entrez dans une DYNAMIQUE POSITIVE

À propos :

Développer ses ressources positives, révéler ses potentiels, faire émerger le meilleur possible ou encore devenir plus responsable de son bien-être, voici une liste non exhaustive d'objectifs accessibles par tous !

En appuie sur les études et recherches issues de la Psychologie Positive, nous vous proposons une pédagogie combinant théorie et pratiques ludiques afin d'engager chacun sur la voie du changement.

Les points forts :



ATELIER

" Super Pouvoirs "

Descriptif :

2h30 de partage et de bonne humeur pour révéler les atouts individuels et collectifs.

Les études démontrent que nous gagnons plus à exploiter nos qualités qu'à corriger nos défauts.

Pourtant nous avons la fâcheuse tendance à faire l'inverse !

Cet atelier est un moment clé pour mettre en lumière les différentes ressources qui composent notre personnalité. Accompagné d'un jeu de cartes, chacun pourra déterminer/souligner ses propres forces tout en créant du lien aux autres. Puis nous poursuivrons cette animation afin d'investir cet élan positif à l'échelle de votre équipe en mettant en lumière la richesse humaine qui la compose.

- Objectifs :**
- ➡ Découvrir et identifier ses forces de caractère
 - ➡ Développer un levier de confiance en soi
 - ➡ Initier des actions positives en appui sur ses forces

Méthode :

Projection - Jeux de cartes et forces de caractères selon Peterson & Seligman - Supports fournis

Participants : 30 max

Durée : 2h30

Tarif : Nous consulter



« Une force est une prédisposition à penser, ressentir et agir de façon authentique et énergisante, qui entraîne nos meilleures performances »

Cet atelier peut faire l'objet d'un approfondissement par la suite

ANIMATION " Happy Quiz "



Disponible aussi en visio

Descriptif :

Une expérience ludique, fun et originale pour intégrer + de positif dans sa vie.

On sait aujourd'hui que le jeu regroupe de nombreuses vertues. Il permet de réduire son niveau de stress, de créer du lien aux autres et surtout il n'y a rien qui stimule autant notre cerveau. (Pr Stuart Brown)

Alors quoi de mieux que de l'utiliser pour rétablir des vérités, acquérir des connaissances et s'approprier des "Tips" sur le bonheur ?

A travers un quizz live, interactif et chronométré, vos invités pourront tester et développer leurs savoirs tout en s'amusant !

Chaque question fera l'objet d'une anecdote, d'une pratique facile, d'un apport scientifique ou d'un conseil pour les accompagner sur cette voie tant convoité du positif !

Un classement final des participants encouragera les plus compétiteurs à se dépasser.

- Objectifs :**
- ➡ Acquérir des connaissances du bonheur
 - ➡ Découvrir des astuces pour développer sa positive attitude
 - ➡ S'amuser !

Méthode :

Quizz interactif et exercices pratiques. Plateforme technique incluse. Mémo pdf fourni dans la semaine suivante.

Participants : Jusqu'à 150

Durée : 1 h

Matériel : Smartphone des participants

Tarif : Nous consulter



CONFÉRENCE / ATELIER

" Les clés de l'Optimisme "

Descriptif :

Une conférence active et participative pour oser l'Optimisme.

À la fois disposition de l'esprit et comportement pouvant être travaillé, les impacts de l'Optimisme sont nombreux : performance, relation aux autres, émotions positives, santé...

il est un véritable facteur de conduite au succès.

Vous l'avez compris, il y a donc tout à gagner à le développer et/ou le cultiver !

Lors de cette conférence mêlant humour et bonne humeur, nous découvrirons les multiples facettes de ce concept puissant, nous expérimentons notre niveau d'optimisme, nous créerons des alliances et surtout nous nous constituerons un véritable trousseau de possibilités pour l'augmenter dans nos vies personnelles et professionnelles.

Objectifs :

- ➡ Intégrer et développer un optimisme réaliste
- ➡ Proposer un nouveau regard positif Acquérir
- ➡ les clés de l'optimisme

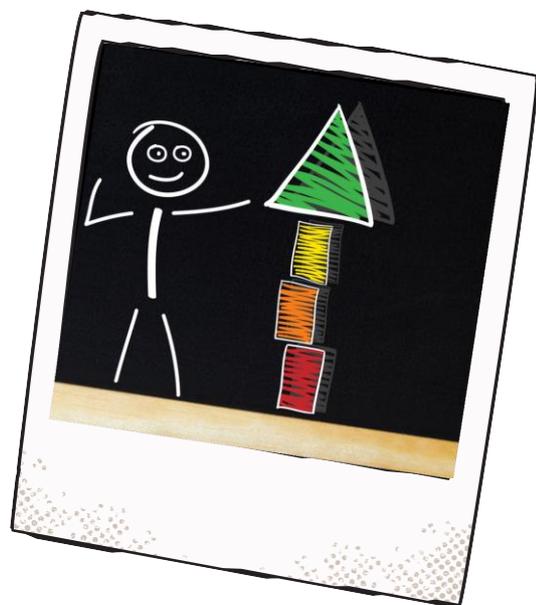
Méthode :

Projection/exposé théorique & pratiques simples

Participants : Jusqu'à 30

Durée : 2 h

Tarif : Nous consulter



CONFÉRENCE / ATELIER

" L'intelligence émotionnelle et ses enjeux "

Descriptif :

Pendant très longtemps le quotient intellectuel a fait office de référence dans la prédiction de la réussite. Or ce concept a été mis à mal au fur et à mesure du temps pour se faire détroner progressivement par l'intelligence émotionnelle !

Les médias en parlent de plus en plus et à juste titre ! De nombreuses études démontrent l'importance des émotions dans la façon d'être et la réussite d'une vie. Mais le "Must", c'est que nous sommes tous en capacité de développer notre intelligence émotionnelle. Cet atelier ludique propose d'explorer les émotions et de faire grandir nos capacités à les vivre et à les gérer.

- Objectifs :**
- ➡ Se familiariser avec ses émotions et celles des autres
 - ➡ Développer des comportements émotionnels positifs
 - ➡ Avoir des pistes de régulation de ses émotions
 - ➡ Booster son intelligence émotionnelle

Méthode :

Projection, exposé et exercices ludiques

Participants : Jusqu'à 50

Durée : 1h30

Tarif : Nous consulter



Nous contacter

Interformat 53



Interformat 72



ou par téléphone :

02 43 56 05 05

02 43 40 83 40