



REBONDIR APRÈS UNE CRISE

2 JOURS - 14 HEURES

OBJECTIFS

- **Faire un diagnostic** de l'après crise de manière objective et dédramatisée
- **Retrouver** confiance et esprit positif
- **S'adapter** à des situations urgentes
- **Élaborer** des stratégies de rebond
- **Trouver** des ressources internes et externes
- **Améliorer** les facultés d'adaptation

POUR QUI

- Chefs d'entreprise, travailleurs indépendants, PDG, cadres, managers, chefs d'équipe

PRÉREQUIS

Aucun, tous secteurs d'activité

ORGANISATION, SUIVI, ÉVALUATION

- Maximum 12 personnes/14 heures
- support pédagogique fourni,
- feuille de présence et attestation de formation
- évaluation à chaud et à froid
- QCM d'évaluation des stagiaires

TARIFS

Intra - 1200€ TTC/jour

Inter - 350 € TTC/jour

CALENDRIER, LIEUX

TOURS PARIS

Nous consulter

POINTS FORTS

- Approche originale - Maître praticien en hypnose et PNL**, la formatrice fait travailler les stagiaires sur les schémas inconscients
- Apprentissage qui tranche avec les habitudes** dysfonctionnelles
- Outils opérationnels** d'application immédiate

PROGRAMME

• **Faire un bilan constructif**

- Prendre de la distance émotionnelle
- Eviter les "qui a tort" et "qui a raison"
- Faire un état des lieux objectif
- Fixer les priorités

Exercice pratique pour faire un état des lieux objectif

• **Partir sur de bonnes bases**

- Quels sont les challenges
- Quelles sont les ressources existantes
- Quelles sont les ressources à trouver
- Se poser les bonnes questions
- Se centrer sur les solutions

Exercice pratique sous forme de mind-map pour trouver sa "feuille de route"

• **Se forger un état d'esprit positif**

- Identifier les freins intérieurs
- Adopter des croyances aidantes
- Se fixer un objectif SMART
- Développer l'optimisme et la confiance

Exercices sur les différentes stratégies, mise en place d'outils pratiques

• **Les stratégies de rebond**

- La méthode SCORE
- Alignement des niveaux logiques PNL
- Résolution créative des problèmes (CSP)

• **Elaborer son plan de relance**

- Utiliser les stratégies pour réaliser un but
- Utiliser au mieux les ressources existantes
- Transformer les problèmes en opportunités
- Se motiver pour se mettre en action
- La méthode TOT

Atelier sur des cas pratiques, pour la mise en place d'un plan de relance par petits groupes

Compétences développées

- **APPRENDRE A PENSER L'ORGANISATION DIFFÉREMMENT**
- **DIAGNOSTIQUER LES PERTES DE TEMPS ET D'ÉNERGIE**
- **ELABORER DE NOUVELLES STRATÉGIES D'ORGANISATION**
- **ADOPTER DE NOUVELLES HABITUDES**
- **METTRE EN PLACE DES STRATÉGIES CONTRE-INTUITIVES**
- **APPLIQUER LA LOI DE PARETO A L'ORGANISATION**

RENSEIGNEMENTS RÉSERVATIONS