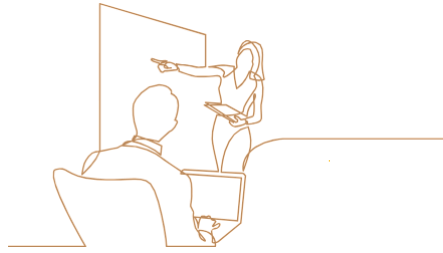




**Programme 2022**

# **Atelier CARE**



Aloha formation propose des formations dans le domaine de l'efficacité professionnelle à ses clients. Cette formation est réalisée en visio en live. Elle vise à développer les soft skills personnelles et relationnelles pour travailler avec engagement et positivité. *La formation est une démarche règlementée par le Code du Travail. L'encadrement légal vise avant tout à protéger le bénéficiaire comme le précise l'article L.6313-1 du Code du Travail.*

### Les Fondamentaux des ateliers

Ces ateliers sont inspirés du **programme CARE créé par Christophe André** (psychiatre, pionnier de la méditation à usage thérapeutique), Rebecca Shankland (chercheur en psychologie – responsable du Diplôme Universitaire de Psychologie Positive - Université de Grenoble) et Ilios Kotsou (chercheur en psychologie des émotions – Université de Louvain).

**CARE signifie (Cohérence, Attention, Relation, Engagement)**, fruit de la recherche en psychologie positive, est destiné à toute personne désirant découvrir et intégrer à son quotidien les pratiques de la psychologie positive.

Selon les chercheurs Gable et Haidt (2005), la psychologie positive est **l'étude des conditions et des processus qui contribuent à l'épanouissement ou au fonctionnement optimal des individus, des groupes et des institutions.**

### Enjeux des ateliers CARE

A l'issue de cette formation, le bénéficiaire sera capable de :



- Créer du lien et établir un climat de confiance et de coopération
- Reconnaître ses talents et donner des signes de reconnaissance
- Identifier les stratégies efficaces pour résoudre les problèmes
- Faire des choix en cohérence avec ses valeurs
- Utiliser la créativité pour susciter la mise en mouvement

### Objectifs

C'est un atelier pratique qui vise à changer son regard sur soi, sur l'autre et sur l'environnement pour aborder les choses de manière positive :



- ✓ Apprendre à développer des relations positives et constructives
- ✓ Trouver la confiance en soi et en l'autre
- ✓ Se sentir stable pour faire face aux défis ou situations difficiles
- ✓ Renouer avec le sens de l'action
- ✓ Retrouver sa motivation et son engagement

## Public et accessibilité



Cette formule est **accessible à tous**. Il n'y a pas de profil type. **Cette formation ne nécessite aucun prérequis.**

**Si vous pensez être en situation de handicap, merci de bien vouloir nous contacter** pour évaluer ensemble vos besoins et voir quelles solutions sont envisageables pour vous accompagner de manière optimale ou vous proposer une alternative.

## Modalités



Cette formule est un accompagnement de groupe à distance (visio) de 10h réparties en 5 séances de 2h00 à raison de 1 séance par semaine. Le nombre de personnes est limité à 8. Les séances sont planifiées en amont et accessible via le planning ci-après.

***Une formule d'accompagnement en INTRA ENTREPRISE peut être envisagée sur demande avec une formule condensée sur 4 demi-journées par exemple. Programme et devis sur commande.***

## Délais d'accès



Dès que vous nous contactez, nous fixons ensemble un premier rendez-vous permettant d'analyser votre demande et vos attentes. Ce premier rendez-vous est gratuit et sans engagement.

A l'issue de ce rendez-vous, vous pourrez vous inscrire via le bulletin ci-après. Nous établirons alors un contrat de prestation (ou convention pour les entreprises) sur la période souhaitée.

## Contenu



Le CARE se compose d'une vingtaine d'exercices semblables à une grande boîte à outils concrets à utiliser au quotidien.

Les participants vivent les exercices en séance, échangent sur leurs impressions en groupe et en duos. À chaque début de séance, il y a une courte méditation guidée et des pratiques en binôme ou seul, suivies d'un retour d'expériences en groupe.

L'animation du programme comprend des explications théoriques à propos du fonctionnement psychologique et des principes de la psychologie positive.

Les participants pourront dès lors mettre en place à leur travail et chez eux des méthodes de psychologie positive pour améliorer leur bien-être, et transmettre ces outils à leurs proches et collègues.

### Séance 1

#### SE RENCONTRER SE DECOUVRIR

#### Poser un cadre de confiance, de partage et de positivité au sein du groupe

**Objectif pédagogique : Apprendre à s'écouter, se comprendre et s'entendre pour bien fonctionner ensemble**

- Favoriser une relation de confiance en développant une qualité d'écoute
- Sortir de ses pensées automatiques et s'inscrire dans une démarche positive
- Apprendre à réorienter son attention pour gagner en bien être
- Echanger et confronter sagement ses points de vue pour coconstruire
- Apprendre à se projeter pour booster sa motivation

*Apports et outils pédagogiques :*

- ❖ Les effets de la méditation sur l'attention – exercice de recentrage
- ❖ Les biais de négativité – jeu de balles
- ❖ La notion de « kif » - journal des KIFS
- ❖ Exercice de visualisation

## Séance 2

### DECOUVRIR SES FORCES

#### Nourrir la confiance en soi, en l'autre, dans la relation

##### Objectif pédagogique : Utiliser les forces de caractère de Seligman et Peterson

- Apprendre à valider ses acquis, reconnaître ses progrès et son évolution
- Identifier ses moteurs intrinsèques
- Repérer les forces en action pour donner des signes de reconnaissance
- Apprendre à utiliser ses forces de caractère pour gagner en confiance

##### Outils pédagogiques :

- ❖ Questionnaire des forces de caractère de Seligman et Peterson
- ❖ Classification des vertus
- ❖ La notion de contagion émotionnelle

## Séance 3

### SAVOURER EN ETANT PRESENT

#### Développer une qualité de présence et de stabilité pour mieux gérer le stress

##### Objectif pédagogique : Identifier les stratégies efficaces pour résoudre les problèmes

- Apprendre à faire face au problème sereinement en distinguant « limitation et problèmes »
- Sortir d'une stratégie limitante et s'ouvrir à de nouveaux possibles
- Développer son acuité sensorielle pour « savourer » pleinement les expériences de vie

##### Outils pédagogiques :

- ❖ Des stratégies de coping à la notion de lâcher prise
- ❖ Découvrir les bénéfices du codeveloppement
- ❖ Les étapes clés du savouring – expérience de savouring

## Séance 4

### SE METTRE A L'ACTION

#### Se poser pour mieux se réaligner

##### Objectif pédagogique : Réorienter ses actions vers plus de cohérence personnelle

- Se poser et prendre soin de soi
- Actionner « un petit pas » vers ce qui compte vraiment
- Accueillir autrement les bonnes nouvelles pour créer des liens de qualité

##### Outils pédagogiques :

- ❖ La notion de plaisir hédonique 1 eudémonique
- ❖ Lettre de gratitude

## Séance 5

### PRENDRE SOIN & DEVELOPPER SA BIENVEILLANCE

#### Développer son engagement avec des projets de sens

##### Objectif pédagogique : Activer concrètement le processus de changement

- Développer la bienveillance envers soi
- Renouer avec sa créativité
- Identifier un projet de sens
- Se projeter et se fixer des objectifs

##### Outils pédagogiques :

- ❖ Lettre de bienveillance
- ❖ Vision board

## Modalité d'évaluation de la formation



- Aloha Formation évalue les stagiaires sur la base de questionnaire d'évaluation des connaissances. Pour ce faire, elle utilise des QCM de connaissance du domaine ainsi qu'un questionnaire qui permettent de contrôler la bonne acquisition des compétences par le stagiaire. L'évaluation a lieu avant la formation (niveau de départ) et à l'issue (niveau des acquis suite à la formation).
- A l'issue de la formation, le formateur se prononcera sur l'acquisition des différentes compétences.
- Un questionnaire à chaud et à froid permettront par ailleurs d'évaluer la qualité de la formation.

## Lieu



L'accompagnement se fait à distance en visio. Le lien d'accès assorti n'est communiqué après validation de l'inscription et la signature du contrat de prestation.

## Tarifs



Se référer aux tarifs indiqués sur le bulletin d'inscription.

## Formateurs



Les ateliers sont assurés par Myriam Soulier, coach certifiée, praticienne en hypnose et pédagogie perceptive. Vous pouvez retrouver son profil sur notre site [www.aloha-formation.com](http://www.aloha-formation.com).

## Méthodes et moyens pédagogiques



La méthodologie est expérientielle. Les participants vivent une pratique, suivie d'échanges. Le debrief de formateur permet de valider l'expérience et d'apporter des éléments théoriques pour appuyer les propos. Une grille d'autoévaluation des compétences acquises permet de suivre l'avancement de la progression. Un livret de bord répertoriant le suivi des pratiques permet de mesurer l'engagement.

## Satisfaction



Note moyenne donnée par les participants à la formation (2020) : en cours d'évaluation



## Agenda 2022

Sessions	Dates
1	<b>Les lundis de 18h30 à 20h30</b> 30 avril 2022 6 juin 2022 13 juin 2022 20 juin 2022 27 juin 2022
2	<b>Les lundis de 18h30 à 20h30</b> 7 novembre 2022 14 novembre 2022 21 novembre 2022 28 novembre 2022 5 décembre 2022

# BULLETIN D'INSCRIPTION 2022 :

## Atelier CARE

TYPE DE FACTURATION :  Entreprise / Micro entreprise / Profession libérale / Association

Particulier

### COORDONNÉES DU PARTICIPANT

Nom et prénom : ..... Prénom : .....  
Adresse : .....  
Code postal : ..... Ville : .....  
Téléphone fixe : ..... Mobile : .....  
E-mail : ..... Profession : .....

Par qui ou par quel moyen, avez-vous eu connaissance de cette formation ? .....

### PRISE EN CHARGE PAR L'ENTREPRISE *pour établissement du contrat de prestation et facturation*

Forme juridique : ..... SIRET : .....  
Raison sociale : .....  
Adresse : .....  
Code postal : ..... Ville : .....  
Nom du signataire : ..... Fonction : .....

Téléphone fixe : ..... Mobile : ..... Fax : .....  
E-mail : .....

### TARIF

Atelier BREATH	Tarifs entreprise	Tarifs particulier
<b>Choix de la session</b> <i>Indiquez la période choisie</i>		
10h en DISTANCIEL 5 séances de 2H	600€ HT / participant + 20% TVA	200 € TTC Soit 40€ la séance

### CONDITIONS

- À réception du présent bulletin d'inscription dûment complété, nous vous confirmerons la prise en compte de votre inscription par email.
- Si vous êtes un professionnel, vous recevrez ultérieurement une convention de formation dont un exemplaire devra nous être **retourné dûment signé et accompagné du règlement du prix de la prestation. Votre inscription sera effective à réception de la convention et du règlement total du prix de la formation** (exception faite des financements OPCO et institutionnels).
- Si vous êtes un particulier, vous prenez en charge personnellement, vous recevrez ultérieurement un contrat de prestation, en deux exemplaires dont un devra nous être retourné signé. Votre inscription sera effective passé le délai de rétractation de **14 jours** après réception du dit document par l'Aloha Formation et **versement de la totalité** du prix de l'atelier.

Cachet de l'entreprise :

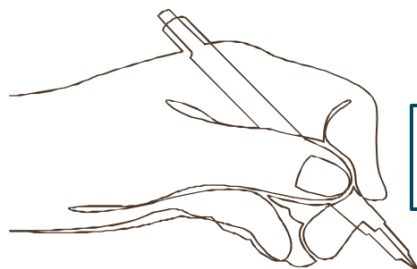
Date :

Signature :



# Cheminer en conscience

REINVENTER NOTRE MANIÈRE D'ÊTRE ET DE TRAVAILLER



#### Renseignements et inscription

Contacter Myriam Soulier

**T** +33 (0)6 18 48 34 09

**E** [contact@myriam-soulier.fr](mailto:contact@myriam-soulier.fr)