

DÉVELOPPER L'AGILITÉ DANS SON QUOTIDIEN

Domaine pédagogique / Se développer

FORMAT	Intra entreprise	N° Agrément Formation	11 92 17 99992
PRIX	Entre 800 € HT et 1 200 € HT	Conditions tarifaires	Voir CGV One Personality
MODALITÉS Dates	Digitale ou présentiel à définir	Contact	formation@onepersonality.com Aurélie Tel. : 06 62 68 86 08

Public et pré-requis

Toute personne ouverte à renforcer son agilité cognitive et comportementale

Pré-requis : visionner une vidéo sur l'agilité

Objectifs et contenu

Cette action a pour objectif de :

- Comprendre l'agilité et ses déclinaisons
- Aborder l'agilité à partir du manifeste agile
- Entraîner son cerveau pour gagner en réactivité, créativité et en concentration

Les compétences professionnelles visées à l'issue de cette formation sont de :

- Connaître les 4 valeurs du manifeste agile
- Savoir exercer son cerveau pour gagner en agilité cognitive

Le contenu de l'atelier :

- L'agilité, c'est quoi ?
- L'état d'esprit agile et les capacités d'entraînement du cerveau
- 3, 2, 1 entraînement !

Méthodes et matériel pédagogiques

Méthode pédagogique :

Réflexions guidées
Eclairages théoriques
Exercices d'entraînement
Workshop collectif

Matériel pédagogique :

Support Prézi, fiches mémo

Intervenant·e

Nos formateur·trice·s, psychologues ou coaches, interviennent auprès de tous les publics pour accompagner le changement à chaque étape de la vie personnelle et/ou professionnelle. Spécialisé·e·s dans le domaine du développement personnel et de l'épanouissement professionnel, elles·ils ont une approche pédagogique innovante pour accompagner les personnes dans leurs souhaits d'épanouissement.

Modalités et délai d'accès

Durée de la formation	3H00
Effectif (<i>minimum et maximum</i>)	De 6 à 10 participant·e·s
Lieu de la formation et accès	Distanciel ou présentiel (Chez l'entreprise cliente ou autre lieu choisi) Accessibilité numérique aux personnes en situation de handicap
Conditions d'accueil	Règlement intérieur, questionnaire en amont, convocation

PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP : *Nous contacter directement par mail pour répondre à vos besoins*

Contact : Aurélie de Hosson - tel. : 06 62 68 86 08

Modalités d'évaluation

1. Evaluation de préformation : test de préférence comportementale
2. Evaluation des acquis et des compétences liées aux objectifs opérationnels définis :

Compétences	Modalités d'évaluation	Critères d'évaluation
Manifester des capacités d'agilité cognitive	Exercices d'entraînement	Résultats et identification des ressources sollicitées
Connaître la genèse de la méthode agile et les 4 valeurs du manifeste	Partage d'expériences et Quiz des connaissances	Reformule la méthode et répond à 80% aux questions posées

3. Evaluation à chaud : questionnaire
4. Evaluation à froid après formation à 3 mois : questionnaire sur la mise en oeuvre des exercices d'agilité cognitives et leur application et résultats

Modalités de validation

Certificat de réalisation de formation avec attestation des compétences