

Techniques d'optimisation du potentiel

Niveau : Pratique courante

Durée : 0,5 jour(s) soit 3,5 heure(s)

Public concerné

Notaires et négociateurs (14 maximum)

Objectifs pédagogiques :

- Acquérir des outils efficaces de gestion du stress.
- Améliorer ses stratégies de motivation personnelle et professionnelle.

Contenu :

- Introduction

Qu'est-ce que les TOP ?

Les enjeux spécifiques des professionnels du notariat et de la négociation immobilière Présentation des objectifs de la formation et des bénéfices attendus.

- Techniques de gestion du stress et de la récupération

Respiration contrôlée.

Relaxation dynamique.

- Techniques de concentration et de prise de décision

Visualisation positive.

Ancrage émotionnel.

- Techniques de renforcement de la confiance en soi

Dialogue interne.

Gestion des ressources mentales.

- Conclusion

Synthèse des techniques apprises.

Élaboration d'un plan d'action individuel : intégrer les TOP dans son quotidien.

Questions/réponses.

Bénéfices attendus :

Une meilleure gestion du stress et des émotions en situation professionnelle.

Une augmentation de l'efficacité, de la concentration et de la confiance en soi.

Une capacité à maintenir un état de performance optimale, même dans un contexte exigeant.

Prérequis :

- Aucun prérequis. Nous vous invitons à réaliser le quiz de positionnement pour tester vos connaissances.

Modalités d'exécution

Formation en présentiel

Modalités pédagogiques

Approche pédagogique théorique et pratique.

Auto-évaluation, identification des points forts et points d'amélioration.

Atelier pratique à partir des cas ou exemples de situations professionnelles rencontrées par les participant(e)s.

Auto-évaluation.

Apports théoriques brefs et illustrés par des exemples professionnels.

Exercices pratiques guidés.

Échanges en groupe pour partager les expériences et réflexions.

Modalités Techniques

En présentiel : salle de formation adaptée avec tableaux et vidéoprojecteur ; respect des règles sanitaires et de sécurité d'accueil du public

Modalités d'encadrement

Inafon s'assure préalablement à la formation que le formateur dispose des qualités pédagogiques et des compétences techniques d'expertise nécessaires pour dispenser la formation

Modalités de suivi et appréciation des résultats

Emargement par les stagiaires participants et l'intervenant

Feuille d'emargement signée ou régularisée par l'édition du rapport des connexions à la plateforme de visioconférence

Evaluation à chaud à l'issue de la formation :

- un quiz en ligne est adressé à chaque stagiaire afin de lui permettre d'évaluer ses connaissances et compétences acquises au cours de la formation. Les résultats de l'évaluation restent confidentiels pour chaque stagiaire ;
- un questionnaire en ligne de satisfaction de fin de formation est adressé à chaque stagiaire (enquête mesurant la qualité organisationnelle et pédagogique de la formation).

Evaluation à froid à l'issue de la formation :

- 6 mois après la formation, une enquête en ligne est adressée au stagiaire et au commanditaire afin d'évaluer le transfert des acquis et des compétences en situation opérationnelle et de travail

Remise d'une attestation

Une attestation de présence et un certificat de réalisation de formation sont remis à chaque stagiaire à l'issue de la formation