

Formations : Développement Personnel - Mieux-être

Devenir acteur de son équilibre de vie

Une formation proposé par :

Jean-Michel LACAILLE

Public visé :

Tout public

Modalité : En présentiel

Prérequis : Aucun

Intra entreprise

Tarifs : Sur demande. Formation éligible à une demande de prise en charge

Durée : 2 jours (soit 14h)

Indicateurs

Satisfaction générale : NC

Contenu adapté : NC

Recommandations : NC

Acquisition nouvelles Compétences : NC



A propos de Jean-Michel LACAILLE

Formateur et Manager senior

Autodidacte, avec 40 ans d'expérience en management de proximité dans des secteurs variés (fonction publique, immobilier professionnel, restauration), j'ai toujours cherché à comprendre les facteurs de réussite et d'échec, que ce soit à l'échelle individuelle ou collective.

Sportif passionné, pratiquant sports collectifs et d'endurance (marathon, trail, 100 km), j'ai développé une vision de la performance alliant physique et mental. Cette quête m'a naturellement conduit à explorer le fonctionnement humain et les dynamiques de groupe.

Formé à la sophrologie, j'ai approfondi la relation corps-esprit et découvert l'impact fondamental de l'intelligence émotionnelle, conceptualisée par Goleman (conscience de soi, maîtrise de soi, auto-motivation, empathie, aptitudes sociales).

Convaincu que l'intelligence collective, nourrie par l'intelligence émotionnelle, est un levier de progrès économique et social, je crois en un management de proximité fondé sur ces principes.

Le manager de terrain, qu'il soit salarié ou entrepreneur, au contact permanent de ces collaborateurs, joue un rôle clé dans la diffusion de cette approche, favorisant un engagement durable des équipes et une meilleure synergie organisationnelle.

Intégrer l'intelligence émotionnelle dans le management permet d'aligner performance individuelle, bien-être collectif et réussite structurelle, au bénéfice de l'entreprise, des individus et de la société.

lacaillejeanmichel4@gmail.com

Objectifs pédagogiques

A l'issue de la formation, les participants auront conscience que la stabilité de leur équilibre de vie (perso et pro) dépend essentiellement de leur capacité à mettre en œuvre les bonnes habitudes de vie et à améliorer leur quotient émotionnel. Ils disposeront de tous les outils pour construire ce nouveau « devenir ».

Contenu de la formation

- Réaliser la carte cognitive de son écosystème de vie (réalité objective, schéma corporel, action positive, adaptabilité)
- Notions de physiologie et de neuroscience de base pour se comprendre : anatomie du cerveau, plasticité, la théorie des 3 cerveaux, les circuits de communications neuronales et les neurotransmetteurs, les interactions corps/cerveau et leurs effets, la dépolarisation de la pensée pour développer l'efficacité décisionnelle et l'intérêt de la mission personnelle
- facteur d'identité pour une volonté d'évolution pro et perso.
- Prise de conscience et renforcement de l'attention
- Acquisition de pratique psycho-corporelle (respiration, pleine conscience, sophrologie adaptée)
- Comprendre l'intérêt du « journaling » : facteur d'impulsion au changement

Compétences & aptitudes visées :

- Développer son QE (capacité à gérer ses émotions) : gestion du stress et relation sociale,
- Dépolariser ses pensées et développer son intentionnalité : prendre la bonne information pour améliorer l'efficacité décisionnelle (force de l'attention),
- Définir son identité et son devenir : renforcer sa capacité d'apprentissage et d'évolution.