Développer son optimisme

Objectifs pédagogiques :

- **Comprendre sa représentation de l'optimisme**
- **Entretenir des relations plus positives dans son environnement**
- **Établir un plan d'actions individuel d'optimisme perso & pro**
- **Combattre les pensées négatives, cultiver les pensées positives**

Prérequis :

- Aucun prérequis nécessaire

Public concerné :

- Toute personne ayant la volonté d'apprendre à se détendre

Durée :

- 2 jours (14 heures)

Dates et lieux :

- Intervention nationale
- Bâtiment conforme aux normes d'accessibilité
- Voir planning sur notre site internet ou nous consulter
- Entrée et sortie permanente

Intervenant :

- Cette formation est animée par un consultant formateur dont les compétences techniques, professionnelles et pédagogiques ont été validées par des diplômes et/ou testées et approuvées par KTB.

Modalités d'évaluation des acquis :

- **Avant** : Questionnaire de positionnement
- **Pendant** : Mise en situation évaluée
- **Après** : Questionnaire d'auto-évaluation
- Suivi de l'exécution par une feuille de présence émargée par 1/2 journée par les stagiaires et le formateur
- Attestation de formation et certificat de réalisation

1. Comprendre la notion d'optimisme et ses impacts sur soi et son environnement :

• Identifier son niveau d'optimisme (auto-positionnement).
• Impact de l'optimisme sur ses comportements personnels et professionnels.
• Comprendre le lien entre optimisme, épanouissement et réussite (épanouissement personnel, réussite sociale et réussite professionnelle).
• Conséquences de l'optimisme sur notre bien-être physique et psychologiques.

2. Transformer sa perception pour transformer ses comportements :

• Appréhender les biais de négativité du cerveau.
• Challenger ses croyances limitantes avec la méthode ABCDE.
• Revisiter les situations négatives pour identifier ses capacités de rebond.

3. Cultiver ses forces et un regard positif sur soi :

• Prendre conscience de ses forces (exercices de feedback, test de forces).
• Passer du perfectionnisme à l'optimalisme.
• Utiliser un langage plus positif, pour soi et vers les autres.

4. S'entraîner à l'optimisme :

• Combattre les pensées négatives.
• Visualisation positive.
• Établir son plan d'action individuel d'optimisme.

Modalités et moyens pédagogiques :

- Formation en distanciel ou en présentiel
- Formation en intra ou en inter : minimum 1 personne, maximum 10 personnes
- Formation individuelle ou collective
- Mise en place par le formateur de travaux pratiques et des mises en situations
- En fonction des formations, les moyens pédagogiques sont les suivants :
  - Supports de cours et exercices
  - Distanciel : travail sur ordinateur (Mac ou PC), connexion internet, fibre, partage des supports de travail via Teams ou Zoom
  - Présentiel : travail sur tableau blanc ou paperboard, partage des supports sur écrans et sur tableau blanc
- Formation accessible aux personnes en situation de handicap

A l'issue de cette formation, les apprenants seront capables de :

Comprendre sa représentation de l'optimisme ; Entretenir des relations plus positives dans son environnement
Établir un plan d'actions individuel d'optimisme perso & pro ; Combattre les pensées négatives, cultiver les pensées positives

TARIF : 1400€ NET DE TAXES
Tarif intra-entreprises sur demande

Mis à jour le 06/07/2026

Katia TAROUB BUCH, dirigeante de KTB Recrutement est agréé organisme de formation.
KTB Recrutement est référencé Qualiopi.
La certification qualité Qualiopi a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante : ACTION DE FORMATION
KTB est certifié Cloé pour les formations linguistiques éligibles au CPF.

KTB RECRUTEMENT
61 rue Victor Schoelcher, 68200 MULHOUSE
Téléphone : 03.89.53.97.77
Mail : contact@ktb-recrutement.fr
Numéro SIRET : 520 277 815 000 20
Numéro déclaration d'activité : 42 68 02493 68
auprès du préfet de la région Grand-Est