



Modea Conseils

L'ACCOMPAGNEMENT POUR TOUT PUBLIC VERS VOTRE RÉUSSITE !

PUBLIC

Les bilans proposés sont accessibles à toutes et tous, sans aucune condition de diplôme ou d'expérience professionnelle.



ACCOMPAGNEMENT

Tous les bilans utilisent la psychologie positive, le MBSR et les neurosciences pour changer le comportement en moteur d'épanouissement professionnel.



RÉUSSITE

Le bien-être est l'objectif de toute vie. Trouver l'équilibre harmonieux entre la bienveillance et la performance, le corps et l'esprit, la vie privée et la carrière. Je suis heureuse de vous accompagner sur le chemin de votre réussite.





LES OBJECTIFS

L'objectif est de donner des outils théoriques et pratiques pour gérer les situations du quotidien de la vie professionnelle (organisationnelles, relationnelles...) et développer la confiance, la résilience et la performance.

- Etre apte à reconnaître les différents types de stress et les gérer de façon optimale.
- Choisir et maîtriser les différents outils de psychologie positive.
- Connaitre les mécanismes physiologiques et psychologiques du stress et des comportements négatifs/positifs.
- Recréer de nouveaux réflexes face aux facteurs stressants en modifiant les automatismes de pensée et en créant un nouveau mode de fonctionnement axé sur l'optimisme, la confiance en soi ainsi que les valeurs et forces de caractères propres à chacun.
- Développer la culture positive et exercer un regard critique et productif sur les situations organisationnelles et relationnelles.
- Maîtriser les outils de gestion du temps et de régulation du stress.
- Etre capable d'analyser la source de comportements nocifs et de les transformer en comportements productifs.
- Etre en mesure d'utiliser les ressources internes et externes de toute situation pour atteindre ses objectifs.





PROGRAMME DU BILAN DE COMPETENCES



- Psychologie positive
- Théorie du bien-être de Seligman
- Forces de caractère avec test VIA
- Pleine conscience
- Cohérence cardiaque
- Ingénierie du bonheur
- Mécanismes du stress
- Motivation et objectifs
- Méditations
- Neurosciences
- Assimilation Corps-Esprit

MOYENS PEDAGOGIQUES

1

**INTRODUCTION AUX
THÉORIES ET
CONCEPTS**

3

**TRAVAIL
EN INDIVIDUEL**

2

**MISE EN APPLICATION
IMMÉDIATE**

4

**ECHANGES
EN GROUPE**



ÉVALUATION



3 possibilités de programmes en distanciel selon les besoins évalués lors d'un 1er rdv gratuit.



- Suivi d'évolution et d'assimilation des connaissances.
- Bilans réguliers du participant tout du long du programme.



- Questionnaire de satisfaction à l'issue du programme
- + pour les entreprises, un questionnaire à un mois auprès du N+1

PROGRAMMES CRÉÉS ET ANIMÉS PAR

ANNE-SOPHIE MOUSSARD

Fondatrice MODEA Conseils

Coach Business
Bilan de compétences
Coaching & formations
en psychologie positive



Après ses deux masters en droit, Anne-Sophie Moussard se lance avec succès dans l'entrepreneuriat. Aujourd'hui elle gère plusieurs structures (Ecole de Photographie de Strasbourg, Demeure M ...).

Son expérience de l'humain, des entreprises et des institutions en a fait une dynamique consultante et coach en individuel et entreprise.

Formée en psychologie positive à la 3kifsAcadémie de Florence Servan Schreiber et à la Pleine conscience (MBSR du programme Mindfulness Based Stress Réduction de Jon Kabat-Zinn), elle transmet son savoir pour l'épanouissement professionnel et personnel des autres.



MODALITÉS

MODALITÉS DE REGLEMENT

Les règlements se font :

- à titre individuel par virement.
- avec la possibilité de prise en charge financière avec votre CPF.

Les conditions générales de vente sont en annexe du contrat.

DURÉE

5 semaines : 590 €

(10h d'ateliers + 5 séances d'1h)

9 semaines : 950 €

(14h d'ateliers + 7 séances d'1h)

15 semaines : 1850 €

(18h d'ateliers + 9 séances d'1h)

Dates à définir

Formation en distanciel

MODALITÉS D'INSCRIPTION

L'inscription sera enregistrée après réception du :

- contrat signé
- règlement à l'inscription (en cas d'inscription individuelle)
- accord de prise en charge de la formation (en cas de financement par une personne morale)

Les inscriptions sont prises en compte par ordre de réception de ces éléments.

Les participants reçoivent une confirmation d'inscription par mail.

Qualiopi
processus certifié 

 **RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**

La certification a été délivrée pour la réalisation de prestations :
- des actions de formation
- des actions de bilan de compétences.

TARIFS

- Les tarifs sont à titre individuel.
- Ils comprennent l'enseignement et documents pédagogiques.
- Ils ne comprennent pas l'hébergement, le transport et les repas.



Modea
Conseils

ANNE-SOPHIE MOUSSARD

TELEPHONE

0033 6 42 11 85 64

EMAIL

contact@modeaconseils.fr

SITE

www.modeaconseils.fr

