

MODULE 1
COMPRENDRE LE FONCTIONNEMENT MENTAL

Les modes mentaux et le stress

- Les objectifs du module
- Quiz : mes connaissances sur le mental et le stress, en 2 questions
- Incompétence à nous connaître, empowerment et psychoéducation
- Qu'est-ce que le stress ?
- Les modes mentaux et les biais cognitifs
- Mécanisme du stress, adaptation et la notion de performance
- Gestion du stress : une compétence d'attitude pour gagner en sérénité et efficacité
- Synthèse

La restructuration cognitive

- La restructuration cognitive avec les pensées alternatives : le principe
- Exemple 1
- Exemple 2
- Tableau d'exercice des pensées alternatives
- Prolonger les pensées alternatives par le changement de point de vue
- L'exercice des questions ouvранtes : les consignes
- Lecture des questions ouvrantes : que donne la cote de votre stress ?
- Liste des questions ouvrantes dans les 6 dimensions adaptatives
- Votre entraînement et la préparation de vos questions pour la visio
- Je teste mes connaissances sur ce module 1
- Merci de donner vos impressions !
- Ressources
- Références bibliographiques

L'attention et son rôle

- Les objectifs du module
- Test d'attention sélective : à vous de compter !
- Développer son sens de l'équilibre attentionnel
- Le rôle de l'attention et les modes mentaux
- Le test du marshmallow
- Attention et émotion
- Les stratégies de régulation émotionnelle
- La régulation émotionnelle basée sur la perception
- Synthèse
- Synthèse 2 : une interview de Jean-Philippe Lachaux

Les techniques de contrôle de l'attention

- Quelques conseils avant de démarrer la pratique
- Le principe des techniques de respiration
- Expérimenter une technique de respiration
- Le principe de l'imagerie mentale
- Imagerie mentale : entraîner son geste
- Imagerie mentale : entraîner sa capacité à rester calme
- P.I.M. et R.A.P.P.E.L.
- Comprendre la méditation, par Christophe André
- S'initier à la méditation de pleine conscience (2 séances de 10mn)
- La cohérence cardiaque : le 365
- Autres pratiques efficaces
- Votre entraînement et la préparation de vos questions pour la visio
- Je teste mes connaissances sur ce module 2
- Merci de donner vos impressions !
- Ressources
- Références bibliographiques

MODULE 3

SAVOIR ENTRAÎNER LES EMOTIONS POSITIVES

Équilibre et déséquilibre motivationnels

- Les objectifs de ce module
- La motivation sur une semaine "type"
- Prise de recul sur sa semaine "type" et les 2 grandes formes de motivation
- Plusieurs formes de motivation extrinsèque
- Les différentes motivations peuvent s'associer
- L'équilibre motivationnel
- Motivations et besoins psychologiques fondamentaux
- Ma motivation et mon environnement social : j'en suis où ?
- Motivation, émotion et stress
- Motivation et stress : exemple de la prise de parole en public
- Synthèse

L'entretien des émotions positives

- Quelques conseils pour satisfaire nos besoins fondamentaux
- Motivation et semaine "type" idéale
- Tableau d'exercice motivation et semaine type
- Lister vos événements heureux
- Le contrat d'Ulysse
- Votre entraînement et la préparation de vos questions pour la visio
- Je teste mes connaissances sur ce module 3
- Merci de donner vos impressions !
- Ressources
- Références bibliographiques

MODULE 4

DEVELOPPER ASSERTIVITE ET AUTO-COMPASSION

Les concepts du rapport à soi

- Les objectifs de ce module
- Fabrice Luchini : l'autre et la connaissance de soi
- Confiance en soi et sentiment d'efficacité personnelle
- Premiers conseils pour développer la confiance en soi
- Affirmation de soi et assertivité
- L'estime de soi
- L'auto-compassion
- Appréhender son auto-compassion
- L'échelle d'auto-compassion en 12 items
- Synthèse

L'entraînement de la confiance en soi

- L'assertivité par un outil de communication : la CNV
- 2 exercices d'auto-compassion du Dr Kristin Neff
- Exercice d'auto-reconnaissance
- Tableau d'exercice d'auto-reconnaissance
- S'écrire une lettre d'auto-compassion
- De la perception du succès et de l'échec à la confiance en soi
- Exercice pour revisiter sa perception du succès et de l'échec
- Votre entraînement et la préparation de vos questions pour la visio
- Je teste mes connaissances sur ce module 4
- Merci de donner vos impressions !
- Ressources
- Références bibliographiques

MODULE 5

TRANSFORMER SES EXIGENCES EN OBJECTIFS

Les formes de buts poursuivis et leurs effets

- Les objectifs de ce module
- Pourquoi se fixer un but ?
- Un exercice pour démarrer
- But d'approche et but d'évitement
- But de maîtrise et but de performance
- Les 4 formes de but
- Engagement et surengagement
- Peur de l'échec et surengagement
- Buts, motivations et engagement : quelles bases pour fixer un objectif ?
- Synthèse

Les exercices pour clarifier ses buts

- Premiers conseils
- Revisiter sa perception du succès et de l'échec
- Tableau pour revisiter sa perception du succès et de l'échec
- Le passage des exigences aux objectifs
- Tableau de passage des exigences aux objectifs
- La méthode Pomodoro
- Votre entraînement et la préparation de vos questions sur ce module pour la visio
- Je teste mes connaissances sur ce module 5
- Merci de donner vos impressions !
- Ressources
- Références bibliographiques

MODULE 6

ASSOULPIR SON SYSTEME DE VALEURS ET DE CROYANCES

Les concepts de valeur et de conditionnement en psychologie

- Les objectifs de ce module
- Comment définit-on les valeurs ?
- Les valeurs principales
- Les relations entre les valeurs
- Comment se forme notre système de valeurs ?
- Comment évolue notre système de valeurs ?
- Les stratégies pour réduire la dissonance cognitive
- Le cas de Madame Martin
- Focus sur la méritocratie
- Synthèse

La revisite de son système de valeurs et de croyances

- Valeur-antivaleur : présentation
- Valeur-antivaleur : l'exercice
- Tableau valeur-antivaleur
- Les pensées alternatives
- Tableau : exercice des pensées alternatives
- La matrice d'Eisenhower
- Exercice des cadrans de la matrice d'Eisenhower
- Quelques conseils supplémentaires pour ré-examiner ses valeurs et croyances
- Votre entraînement et la préparation de vos questions pour la visio
- Je teste mes connaissances sur ce module 6
- Merci de donner vos impressions !
- Ressources
- Références bibliographiques