Ref. C19POSITIF

Être positif en toutes circonstances

Comment cultiver l'esprit d'ouverture et d'écoute pour être positif en entreprise ?

2 jours (14 heures) | Initiation | Présentiel ou classe à distance

à partir de
1 495 € HT par personne (TVA en vigueur)

Repas inclus en présentiel

Contenu mis à jour le 25/09/2026. Document téléchargé le 09/10/2026.

Pour donner un coup d'accélérateur à son plan de carrière ou affirmer sa crédibilité au sein d'une entreprise, adopter une démarche professionnelle proactive, positive et assertive sont nécessaires et les clés de l'efficacité professionnelle. Quelles que soit les contraintes rencontrées en entreprise, comment cultiver l'ouverture d'esprit, l'écoute active et la pensée positive ? Cette formation vous guidera et vous fournira tous les outils nécessaires pour cartographier les problématiques, y répondre de manière positive et incarnée et faire de vos émotions une force. Entre cas pratiques et mises en situation, vous vous exercerez à affronter des situations difficiles et à mieux gérer le stress.

Objectifs

- Reconnaître et stopper ses pensées négatives.
- Penser « positif », même face aux situations difficiles.
- Se mobiliser face au changement.

Les compétences visées par cette formation font l'objet d'une évaluation.

Compétences acquises

Développer la créativité nécessaire à la recherche de solutions et être force de proposition en toutes circonstances.

À qui s'adresse cette formation ?

Tous.

Prérequis

Aucun

Programme

1 Pendant votre formation

Adopter une attitude positive en toutes circonstances

Modules distanciels :

- E-quiz en amont/aval de la formation.
- Pourquoi faut-il adopter la « positive attitude » ?
- Et si vos émotions étaient à votre service ?
- Comment l'assertivité permet-elle de mieux gérer la critique ?

Privilégier la pensée positive

- Repérer et valoriser le positif.
- Identifier ses pensées négatives : le doute, les critiques…
- Stopper ses pensées négatives : se confronter à la réalité.
- Prendre du recul : apprendre à relativiser.
- Transformer ses pensées négatives en pensées positives.
- Oser exprimer une pensée positive.

Être positif dans son quotidien professionnel

- Maîtriser ses émotions :
  - connaître le langage des émotions,
  - comprendre son mode de fonctionnement émotionnel pour le contrôler.
- Prendre du recul par rapport à son poste et ses missions.
- Être ouvert aux autres.
- Instaurer et entretenir un climat de confiance et d'échanges.
- Être un relais en interne.

Rester positif dans des situations difficiles

- Se connaître pour anticiper ses réactions face aux enjeux professionnels : le stress, la pression, la gestion du temps…
- Capitaliser sur les aspects positifs pour surmonter les difficultés.

- Accepter la critique justifiée et s'appuyer sur elle pour progresser.
- Rester attentif aux remarques et trouver des points d'entente.

Être positif et proactif face au changement

- Connaître et comprendre les étapes du changement pour mieux les gérer.
- Rebondir face au changement et le transformer en opportunité bénéfique.
- Ouvrir son esprit à de nouvelles idées, être force de proposition.

Financement

Plusieurs dispositifs de financement sont accessibles via les OPCO (Opérateurs de Compétences), organismes agréés par le ministère du Travail dont le rôle est d'accompagner, collecter et gérer les contributions des entreprises au titre du financement de la formation professionnelle.
Pour plus d'information, une équipe de gestionnaires SKOLAE Formation spécialisée vous accompagne dans le choix de vos formations et la gestion administrative.

Nous contacter pour en savoir plus →

Intervenants

Céline VILAR
Formatrice en Intelligence émotionnelle, Prise de parole, et Accompagnement au changement.

Maria LAMAS
Consultante, Formatrice et Executive Coach.

Modalités pédagogiques

Équipe pédagogique :
Un consultant expert de la thématique et une équipe pédagogique en support du stagiaire pour toute question en lien avec son parcours de formation.

Techniques pédagogiques :

Alternance de théorie, de démonstrations par l'exemple et de mise en pratique grâce à de nombreux exercices individuels ou collectifs. Exercices, études de cas et cas pratiques rythment cette formation.

Pour les sessions en distanciel, notre Direction Innovation a modélisé une **matrice pédagogique** adaptée pour permettre **un apprentissage et un ancrage mémoriel optimisés**.
Cette matrice prévoit une alternance de **temps de connexion en groupe** et de **séquences de déconnexion** pour des travaux de mise en pratique individuels.

Ressources pédagogiques :
Un support de formation présentant l'essentiel des points vus durant la formation et proposant des éléments d'approfondissement est téléchargeable sur votre espace apprenant.
Retrouvez également des ressources complémentaires ainsi que les quiz amont/aval sur notre plateforme dédiée.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Détails de la session

Du 26 novembre 2026 au 27 novembre 2026 (2 jours / 14 heures)

Mulhouse

Du 26 novembre 2026 au 27 novembre 2026 Mulhouse

- 26 novembre 2026 ---------- 9h00 - 17h30
- 27 novembre 2026 ---------- 9h00 - 17h30