

Mieux se connaître avec les pratiques narratives et la psychologie positive

Objectifs pédagogiques de la formation

- Découvrir et connaître l'approche narrative et la psychologie positive
- Mieux se connaître
- Pouvoir s'engager et agir en accord avec soi-même
- Gagner en énergie, en épanouissement et en réussite professionnelle

Bénéficiaires

Toute personne qui ressent le besoin de mieux se connaître.

Pré-requis éventuels nécessaires

Aucun pré-requis n'est nécessaire pour suivre cette formation.

Programme / contenu pédagogique

1^{ère} demi-journée :

○ LES PRATIQUES NARRATIVES

- Présentation de l'approche
- Présentation des outils

○ L'ARBRE DE VIE

- L'Arbre de vie est une méthode métaphorique d'accompagnement issue des Pratiques Narratives. Elle permet d'explorer différents thèmes : les forces, les valeurs, les personnes ressources, les espoirs... C'est une pratique pour se ressourcer, se sentir plus fort, équipé et moins seul, pour faire face aux défis à relever.
- Pratique de l'outil
- Partage de l'expérience entre les participants

Travail intermédiaire :

Tests en lignes et exercice de psychologie positive (« le meilleur moi possible ») à réaliser avant la demi-journée de formation.

2ème demi-journée :

○ LA PSYCHOLOGIE POSITIVE

- Présentation de l'approche
- Présentation des outils

○ LA CARTOGRAPHIE POSITIVE

- Exploration des 3 piliers de la psychologie positive avec des outils spécifiques et ludiques :
 - le sens (quizz sur les besoins, les valeurs)
 - les forces (débriefer des tests en ligne, « jeu des cartes talents »)
 - le plaisir (débriefer de l'exercice « le meilleur moi possible »)
- Réalisation d'une carte mentale de synthèse
- Partage et retour d'expérience entre les participants

Compétences attendues à l'issue de la formation

Découvrir et connaître des approches positives et bienveillantes

Développer ses « soft skills » :

- prendre conscience de ses forces et ses compétences
- développer l'optimisme et la confiance
- nourrir son besoin d'accomplissement et de satisfaction professionnelle

Découvrir et utiliser des outils digitaux et collaboratifs transposables en télétravail

Intervenants

Une équipe d'experts de l'accompagnement des carrières, des mobilités professionnelles, diplômés en psychologie et en coaching.

Accompagnement et outils pédagogiques

Formation 100% à distance sur une modalité vivante et ludique.

Elle comprend des temps de visioconférence avec les formateurs, d'échanges via le forum, des visionnages de vidéos, des « jeux, tests et exercices », des partages d'expériences sur des murs collaboratifs ou des salons virtuels.

Evaluation des compétences acquises

Carte mentale (mind map) de synthèse.

Evaluation de la formation

Evaluation de la formation par les stagiaires

Remise d'une attestation de fin de formation

Durée et planification

8 heures de formation réparties en deux demi-journées de 3 heures en atelier « classe virtuelle à distance », espacées d'au moins une semaine et 2 heures de travaux personnels accompagnés.

► [Se référer au planning](#)

Tarif

1000 € / personne.

Somme forfaitaire exonérée de TVA

Ouverture de la formation soumise à nombre minimum de 3 inscrits

Minimum 3 – Maximum 6

BULLETIN D'INSCRIPTION VALANT CONVENTION DE FORMATION SIMPLIFIÉE

En application des dispositions du livre III, sixième partie, du Code du Travail portant organisation de la formation professionnelle continue dans le cadre de l'éducation permanente.

Entreprise / Organisme :

Adresse :

Code Postal : **Ville :**

Tél. : **SIRET :**

Email (signataire ou gestion de la convention) :

Souhaitez inscrire à la formation **Mieux se connaître avec les pratiques narratives et la psychologie positive**

Dans le cadre d'un financement FNE - OUI :

Non :

Le/s participant/s suivant/s :

** Informations indispensables à l'ouverture du compte sur la plateforme d'enseignement numérique de formation*

	civilité	nom	prénom	date de naissance*	email de connexion*
1					
2					
3					
4					
5					
6					

Si vous souhaitez inscrire plus de salariés à cette formation, n'hésitez pas à joindre une liste en annexe de ce document.

Date : [Se référer au planning](#)

Nombre d'heures : 8 heures

Montant par participant : 1000 € exonéré de TVA.

Montant total de la présente convention = 1000 € x =

(Nombre participants x coût formation)

Organisation et modalités de la formation :

Le programme, le planning et les objectifs de formation ont été remis à l'élève et à l'entreprise, et sont annexés à la présente convention.

Les signataires déclarent avoir pris connaissance des documents cités ci-dessus.

N° SIRET 32439762900118 - N° organisme de formation 52440210544 – code APE 8542Z

Cnam – Direction du marketing et de la relation client
25 bd Guy Mollet – bp 31115 – 44311 Nantes cedex 3
tél. : 02 40 16 16 60 – entreprises@cnam-paysdelaloire.fr

Un nombre minimum d'inscrits peut être requis pour déclencher l'ouverture de l'action. La présente convention est effective sous réserve que ce nombre soit atteint.

La formation ouverte à distance

Les formations sont dispensées en FOAD (formation ouverte à distance) et le Cnam répond à la réglementation en vigueur pour ce type de modalité - **Décret n° 2018-1341 du 28 décembre 2018 relatif aux actions de formation et aux modalités de conventionnement des actions de développement des compétences.**

Le dispositif employé est la formation accompagnée par un enseignant, via la plateforme numérique de formation du Cnam à l'aide de supports pédagogiques spécifiques et d'échanges réguliers.

Le Cnam dispose d'un espace numérique de formation (ENF), portail numérique intégrant une plateforme numérique de formation. Chaque stagiaire a un compte personnel d'accès. Des contenus de cours (sous forme de ressources numériques de type pdf, vidéo, exercices, quiz d'acquisition de connaissances et d'autoévaluation, exercices collaboratifs, cas pratiques...) sont proposées selon un scénario pédagogique conçu en fonction des objectifs à atteindre, et des connaissances à acquérir, en conformité avec le programme de formation.

Lors de l'usage de l'espace numérique de formation, une assistance technique est prévue.

L'entreprise s'engage avant l'inscription à valider que le salarié inscrit est équipé et connecté pour pouvoir suivre une formation à distance dans de bonnes conditions de travail.

Dispositions financières :

Le paiement s'effectuera à l'inscription.

Dans le cas d'une convention FNE, la société s'engage à effectuer les démarches nécessaires auprès de la DIRECCTE ou de son OPCO.

Annulation d'inscription

❖ Pour toute annulation adressée moins de 14 jours avant le début de la formation, les frais de participation restent dûs.

❖ Hors dispositif FNE le participant a toujours la liberté de se faire remplacer par une autre personne.

En cas d'absence ou d'abandon au cours d'un stage, le montant du dédit s'élèvera au montant intégral des droits d'inscriptions relatifs aux journées de formation auxquelles les participants n'auront pas assisté

En cas d'annulation de ce stage court par le Cnam des Pays de la Loire, faute d'un nombre suffisant d'inscrits, le versement effectué vous sera entièrement restitué par virement.

Différends éventuels

Si une contestation ou un différend n'a pu être réglé à l'amiable, le Tribunal de Nantes sera seul compétent pour régler le litige.

Règlement

Le paiement par virement bancaire est à privilégier afin de ne pas retarder la validation des inscriptions :

Merci de joindre copie de l'avis de virement à votre inscription.

IBAN CIC : FR76 3004 7141 2200 0273 1160 158

Entreprise :

Nom signataire :

Prénom signataire :

Fonction :

Pour l'organisme de formation
Cnam des Pays de la Loire
et par délégation de son directeur
Yannick Lefeuvre
Sébastien Bricaud
Responsable Plateforme administrative
Signature et cachet