

CULTIVER L'OPTIMISME

CCI Formation Gers



Réf. : EP/18 – V0 08/2026

CONTEXTE

En quoi l'optimisme a un impact puissant dans sa vie professionnelle et comment développer un regard plus positif sur soi et son environnement ?

Cette formation aide les participants à identifier leur rapport à l'optimisme. Ils découvrent les bienfaits de l'optimisme réaliste, de la gratitude et de la reconnaissance de leurs atouts

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Conditionner le cerveau à la Réussite
- Développer les prédispositions à l'Optimisme
- Déjouer les peurs et renforcer le mental

PROGRAMME

1. Conditionner le cerveau à la réussite

Appréhender les astuces pour un réveil haut en couleur (ou comment accroître son niveau de productivité)

Composer avec la réalité du ratio conscient / inconscient (et définir sa part de responsabilité)

Saisir l'impact des pensées négatives (sensibilisation au pouvoir des émotions empreintes de pessimisme)

Comprendre l'influence des pensées négatives sur notre tempérament (humeur Vs trait de caractère)

2. Cultiver l'optimisme

Appréhender la véritable nature d'un optimiste (la théorie à la pratique)

Déceler l'impact des mots sur notre quotidien (Les répercussions du mot MAIS)

Percevoir le verre à moitié plein lorsqu'il est à moitié vide (La Loi de la gravité Vs la loi d'attraction)



Dates 2026 :

16 septembre
2 décembre

Dates 2027 :

18 mai
13 décembre

Durée

1 jour soit 7 heures

Horaires

9h00-12h30 / 13h30-17h00

Modalité pédagogique

Présentiel

Lieu

Centre de formation Auch

Tarif

315 € HT (378 € TTC)



Public concerné

Toute personne désireuse d'appréhender les astuces pour un optimisme réaliste

Pré-requis

Aucun

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Lieux aménagés et modalités adaptées pour faciliter l'accès et l'usage aux personnes en situation de handicap.



Les expressions paralysantes Vs les alternatives enthousiastes et constructives (prise en acte du danger des projections immuables)

Tendre vers ses objectifs (La règle du « si » Vs « quand »)

Sanction de la formation

Attestation de formation et évaluation du niveau d'atteinte des objectifs pédagogiques

PROCÉDURES DE POSITIONNEMENT

Questionnaire ou grille d'auto-positionnement en amont de la formation

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Alternance d'apports théoriques, d'application sur les problématiques des participants et d'échanges d'expériences.
- Exercices pratiques, pédagogie participative

MÉTHODES D'ÉVALUATION

- Évaluation des acquis : Quiz de connaissances et mises en situation
- Évaluation des acquis à froid entre 3 et 6 mois
- Evaluation de la Satisfaction Stagiaire : Questionnaire d'Évaluation de la Satisfaction

PROFIL FORMATEUR

- Formateur spécialiste de la gestion des émotions