

VOD : Développer ses capacités d'adaptation en période de crise

Niveau : Initiation

Durée : 0,13 jour(s) soit 1,0 heure(s)

Public Concerné :

Notaires et collaborateurs

Objectifs pédagogiques :

À la fin de la formation le bénéficiaire sera :

- Sensibilisé à ses modes de fonctionnement automatique et adaptatif
- Conscient de l'impact du stress sur ses capacités cognitives
- Capable de prendre du recul et d'analyser un problème
- Sensibilisé à quelques techniques d'activation de ses ressources pour mieux gérer la difficulté

Découvrez cette vidéo : "Développer ses capacités d'adaptation en période de crise"

Durée : 50 minutes

Contenu :

Distinguer mode automatique et mode adaptatif

- Identifier les caractéristiques des 2 modes de fonctionnement cérébral
- Définir ce qu'est le stress et observer ses conséquences sur sa performance au travail
- Prendre conscience de la nécessité de passer en mode adaptatif pour mieux gérer une difficulté

Analyser une situation difficile

- Identifier les émotions, pensées et comportements présents
- Observer la mécanique de montée en émotion
- Prendre conscience du risque d'enfermement dans une boucle négative
- Identifier les leviers permettant de repartir dans une dynamique plus positive

Page 1 sur 2

Association INAFON – 16, Rue Etienne Marcel – 75002 Paris créée le 25 février 1972, n°existence : 11750094675 (cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat) – Siret : 30838863600174 – TVA Intracommunautaire : FR 96308388636

 **DELEGATION NATIONAL** : 16 rue Etienne Marcel 75002 PARIS

Tél. +33 1 53 40 45 40 – Fax : +33 1 53 40 45 41 – Courriel : national@inafon.fr – Site : <https://www.inafon.fr>

Développer ses capacités d'adaptation pour gagner en efficacité

- Mobiliser son adaptabilité cognitive, émotionnelle, comportementale
- Identifier les freins et obstacles éventuels pour mieux les contourner
- Se fixer des objectifs atteignables pour progresser.

Modalités pédagogiques

Type de formation : Formation en ligne

Modalités d'exécutions et techniques

Mise à disposition de la vidéo sur votre espace

Modalités d'encadrement

Inafon s'assure préalablement à la formation que le formateur dispose des qualités pédagogiques et des compétences techniques d'expertise nécessaires pour dispenser la formation.

Conditions générales de location

Une fois le paiement validé, accédez à votre vidéo pendant 14 jours dans votre espace personnel : onglet "Location de vidéos"