

Stress, équilibre personnel et bien-être au travail

Développer sa créativité dans son quotidien professionnel

2 jours (14h00) | ★★★★★ 4,6/5 | DPEP-CREA | Évaluation qualitative de fin de stage | Formation délivrée en présentiel ou distanciel ⁽¹⁾

Formations Management > Efficacité personnelle et professionnelle > Stress, équilibre personnel et bien-être au travail



À l'issue de ce stage vous serez capable de :

- Emettre des idées
- Les présenter
- Les développer.

Niveau requis

Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

Public concerné

Toute personne désireuse d'utiliser et développer ses capacités créatives, ou acteurs impliqués dans l'innovation (chefs de produits, chefs de projets...).

Cette formation :

- Est animée par un consultant-formateur dont les compétences techniques, professionnelles et pédagogiques ont été validées par des diplômes et/ou testées et approuvées par l'éditeur et/ou par M2i Formation
- Bénéficie d'un suivi de son exécution par une feuille de présence élargée par demi-journée par les stagiaires et le formateur.

(1) Modalité et moyens pédagogique :

Formation délivrée en présentiel ou distanciel * (e-learning, classe virtuelle, présentiel à distance). Le formateur alterne entre méthodes ** démonstrative, interrogative et active (via des travaux pratiques et/ou des mises en situation). La validation des acquis peut se faire via des études de cas, des quiz et/ou une certification.

Les moyens pédagogiques mis en oeuvre (variables suivant les formations) sont : ordinateurs Mac ou PC (sauf pour les cours de l'offre Management), connexion internet fibre, tableau blanc ou paperboard, vidéoprojecteur ou écran tactile interactif (pour le distanciel). Environnements de formation installés sur les postes de travail ou en ligne. Supports de cours et exercices.

* Nous consulter pour la faisabilité en distanciel. ** Ratio variable selon le cours suivi.

Programme

Introduction

- Présentation de chacun
- Attentes et objectifs visés de chaque participant
- Présentation de la formation

Qu'est-ce que la créativité ?

- Présentation
- Jeu autour des idées reçues sur la créativité

A la rencontre de sa créativité personnelle

- Autodiagnostic : quel est mon profil créatif ?
- Déceler ses aptitudes naturelles et ses freins aux aptitudes créatives
- Elargir son champ de vision et s'autoriser "à penser différemment"
- Jeu et exercices visant à mesurer ses capacités créatives (pensées, attitudes)

Expérimenter la "Créativ' Attitude"

- Comment aborder son quotidien professionnel et relationnel sous un autre angle ?
- Développer sa curiosité et son état de veille à la créativité
- Libérer son imaginaire
- Favoriser la pensée créative : modéliser la démarche créative

Acquérir des techniques et des méthodes créatives

- Respecter les conditions : écoute, libre expression, spontanéité, bienveillance
- Appliquer les techniques créatives et efficaces

Résoudre les problèmes rencontrés par la créativité

- Définir l'objectif à atteindre et le transformer en défi créatif
- Exprimer et faire passer ses idées créatives
- Sortir des solutions toutes faites
- Evaluer ses idées créatives et les faire valider par son entourage professionnel
- Transformer ses idées en résultats concrets

Exemples de travaux pratiques (à titre indicatif)

- *Autodiagnostic et conseils pour déployer sa créativité et sur ses styles de pensée*
- *A partir des concepts abordés en formation : réalisation d'une création personnelle ou en sous-groupes et présentation au groupe*
- *Animation par un participant d'une séance créative sur son propre projet appliqué dans un contexte professionnel*
- *Présentation orale des travaux réalisés et debriefing collectif*

Synthèse de la session

- Réflexion sur les applications concrètes que chacun peut mettre en oeuvre dans son environnement
- Conseils personnalisés donnés par l'animateur à chaque participant
- Evaluation formative (quiz) permettant de valider les compétences acquises
- Bilan oral et évaluation à chaud

Modalités d'évaluation des acquis

L'évaluation des acquis se fait :

- En cours de formation, par des mises en situation contextualisées évaluées
- Et, en fin de formation, par un questionnaire d'auto-évaluation ou une certification (M2i ou éditeur)

Les + de la formation

Cette formation est dotée d'un outil de pédagogie interactif. Cet outil digital et novateur permet d'accroître l'ancrage mémoriel®. Actif et impliquant, il permet de stimuler et d'interagir avec le groupe. Nos formateurs sont formés à cette andragogie.