

FORMATION  
INTER/INTRA

DURÉE



1 jour

LIEU

Distanciel  
ou présentiel

PUBLIC



Tout public

PRÉ-REQUIS

NIVEAUX  
I + II

TARIF

Rendez-vous sur  
[www.rizup.com](http://www.rizup.com)

## Programme

### 1. Présentation des drivers (premiers niveaux de stress) et les croyances associées

- + **Exercice** : identifier les drivers
- + **Exercice** : pratiquer les réponses aux drivers

### 2. Présentation des scénarios d'échec et des croyances associées qui conduisent à l'échec

- + **Exercice** : identifier les scénarios
- + **Exercice** : savoir comment y répondre

## Objectifs



### INDIVIDUEL

- + Découvrir les 5 croyances originelles inconscientes
- + Comprendre les scénarios ou la mécanique des échecs récurrents personnels ou professionnels



### ÉQUIPE

- + Identifier les comportements à risques légers et savoir y répondre pour améliorer la communication
- + Renforcer le soutien collectif pour minimiser l'apparition des échecs récurrents

## Modalités d'évaluation

Quiz d'évaluation des acquis en fin de session.

## Points forts

- + Des exercices concrets, individuels ou en groupe, tout au long du programme
- + Trois modules distincts pour choisir votre niveau de formation sur le sujet
- + Remise d'un support digital comprenant tous les

exercices à l'issue des sessions, pour continuer à pratiquer à l'issue des sessions