

## Programme

- I. Les principaux freins à la productivité
- II. Les axes majeurs de la dynamique productive
  1. Une communication libre et bienveillante (retour sur les modes de communication)
  2. Concentration : exercice individuel en situation perturbée
  3. Engagement, prise de conscience, exercice sur soi
  4. Confiance en soi
  5. Positiver, se débarrasser des ondes négatives et mots polluant notre message
  6. Lâcher prise / prise de recul, de hauteur
  7. Écoute active : mesurer l'écart entre sa perception et la réalité
  8. Critique constructive
  9. Gérer ses émotions
  10. Ne pas scénariser
  11. Savoir apprécier ses réussites, ses qualités
  12. L'organisation : gérer les priorités, halte à la procrastination, méthodes de lecture active, les délais supplémentaires
- III. L'amélioration continue
- IV. Adopter une philosophie de vie

## Méthodes de travail

Émulation, dynamisme, échanges.

Journée sans bureau

- Cas pratiques issus des expériences du groupe (après tour de table des attentes).
- Jeux d'écoute et de compréhension : individuel. Chaque participant s'attribue une note en amont. Puis analyse des écarts entre déclaratif et réel.
- Quizz notions de la journée.
- Séquence de film optionnelle (fonction des attentes).
- Lâcher prise : les groupes imaginent des séquences courtes qu'ils présentent ensuite sur la thématique
- Identification des personnalités : comment interagir? Comment se comporter? En groupe avec présentation.