



PROGRAMME DETAILLÉ

- ❖ Formation en ligne basée sur la Méthode H.O.P.E.
- ❖ 8 Master Class de durée 30 à 35 min (25 vidéos avec des exercices pratiques + 25 supports en pdf)

Contenu		Durée vidéo	Support (pdf)
Bienvenue		3'57"	
Parcours H : Harmoniser			
Master Class 1 : Réduire sa charge mentale			
	Séance 1 : Qu'est-ce qui encombre l'esprit ?	09'56"	✓
	Séance 2 : Alléger son esprit - Astuces 1 à 5	11'13"	✓
	Séance 3 : Alléger son esprit - Astuces 6 à 10	11'31"	✓
Master Class 2 : Evaluer son temps passé, ses outils et méthodes de travail			
	Séance 1 : Analyser et optimiser son temps passé	10'47"	✓
	Séance 2 : Analyser et optimiser ses outils de travail	17'19"	✓
	Séance 3 : Analyser et optimiser ses méthodes de travail	11'15"	✓
Parcours O : Optimiser			
Master Class 3 : Maîtriser son organisation quotidienne			
	Séance 1 : Bien appréhender une demande	8'34"	✓
	Séance 2 : Mieux gérer ses priorités	9'32"	✓
	Séance 3 : Identifier son optimum	18'16"	✓
Master Class 4 : Communiquer de manière efficace, apaisée et sans stress			
	Séance 1 : Pourquoi est-ce si difficile de communiquer ?	8'14"	✓
	Séance 2 : 2 anecdotes...	11'06"	✓
	Séance 3 : Pratiquer la CNV (méthode OSBD)	10'37"	✓
	Séance 4 : Tester la méthode DESC	10'19"	✓
Parcours P : Planifier / Se projeter			
Master Class 5 : Avoir ses propres objectifs pour avancer			
	Séance 1 : Pourquoi est-ce nécessaire ?	9'29"	✓
	Séance 2 : Définir ses objectifs SMART	11'24"	✓
	Séance 3 : Fixer ses objectifs à la semaine	10'54"	✓
Master Class 6 : (Re)mettre de la perspective & voir loin			
	Séance 1 : Programmer ses objectifs à long terme	12'35"	✓
	Séance 2 : Utiliser la carte mentale	9'53"	✓
	Séance 3 : Visualiser les résultats	8'58"	✓
Parcours E : Equilibrer			
Master Class 7 : Elaborer son plan d'actions			
	Séance 1 : Se former, se reconvertir	12'30"	✓
	Séance 2 : Bien s'entourer	11'07"	✓
	Séance 3 : Trouver les ressources nécessaires	10'28"	✓
Master Class 8 : Trouver (enfin) son juste équilibre			
	Séance 1 : S'améliorer en continue	7'38"	✓
	Séance 2 : Ancrer et créer de bonnes "nouvelles habitudes"	9'22"	✓
	Séance 3 : Rester positif	14'00"	✓
Félicitations		3'37"	