



Programme de formation

Gagner en efficacité avec Epictète

Objectifs :

« Parmi les choses qui existent, les unes dépendent de nous, les autres ne dépendent pas de nous. Dépendent de nous : jugement de valeur, impulsion à agir, désir, aversion, en un mot, tous nos actes. Ne dépendent pas de nous, le corps, nos possessions, postes importants, les opinions que les autres ont de nous, en un mot, tout ce qui n'est pas un de nos actes. » Epictète.

A l'issue de cette formation, les participants seront en mesure de :

- appliquer les méthodes et la pensée d'Epictète dans leur cadre professionnel
- orienter leur énergie vers ce sur quoi il leur est possible d'agir
- relativiser les événements qui leur arrivent
- maîtriser leurs émotions et bien réagir aux jugements de valeur
- piloter des actions et des personness

A l'issue de cette formation, l'entreprise sera en mesure de développer des projets dans le bonheur, loin des tensions et du stress.

Publics et prérequis :

Toutes personnes cherchant à gagner de l'efficacité et de la sérénité dans leurs relations avec les personnes et les projets dans un cadre professionnel, voire personnel.

Méthodes pédagogiques et moyens techniques :

Cette formation se nourrit des situations personnelles et professionnelles des participants autour desquelles sont structurés les apports théoriques et méthodologiques issus de la pensée des stoïciens, philosophes grecs antiques.

Durée :

21 heures.

Programme :

Au cours de cette formation seront notamment abordées les thématiques suivantes :

Situer Epictète dans la philosophie grecque

le stoïcisme

l'épicurisme

le cynisme

le platonisme

Déterminer ce qui est en son pouvoir

... et ce qui ne l'est pas

le bien, le mal et les indifférents
le rapport à la nature
les préférables et les rejetables
la situation sociale
les conséquences en termes de positionnement

Repérer les freins à son action
la place des représentations
la réaction vis à vis des représentations
les jugements portés et les émotions
les conséquences en termes d'action

Réagir par rapport aux difficultés
les ressources psychiques
la pensée au service de la résolution
la progression grâce à des exercices
le rapport entre la connaissance et la pratique
la recherche du bonheur
les conséquences face aux conflits

Agir avec efficacité
les règles de la raison au service de ses actions
les idées au service de la créativité
le rapport avec les partenaires
la bienveillance avec les personnes
la conduite vertueuse
les conséquences pour le projet

Appliquer à des situations concrètes
la gestion de projet
la résolution de conflits
le management d'équipe
l'organisation de réunions

Validation des acquis et évaluation :

La méthode pédagogique est centrée sur des allers et retours entre contenus théoriques et questionnements en rapport avec la situation professionnelle des stagiaires. En conséquence, la validation par le formateur des acquis de la formation, de la compréhension des questions abordées et de l'évolution des compétences se fait tout au long de l'action par un système de questions/réponses, d'exercices, de questionnaires et d'échanges entre les participants et lui même. Une attestation de suivi de formation est remise à chaque participant à l'issue du module. Elle précise les dates de réalisation et le volume horaire suivi.

Documentation :

Le Manuel et l'Entretien d'Epictète.