

## MODULE DE FORMATION FLASH

*Les Accords Toltèques : pour gagner en sérénité au quotidien*

## MODULE EN LIGNE DISPONIBLE SUR L'ÉCOLE RELYANCE



4,5/5 ★★★★★

20 participants



- Taux d'abandon : 0 %
- Taux de réussite au regard de l'atteinte des aptitudes et compétences attendus : 100 %

**DURÉE**

- 50 minutes de contenu vidéo
- 1 à 2 heures de temps de travail individuel

**PRIX**

49 € TTC par personne

**EFFECTIF DU GROUPE**

Accès individuel et nominatif

**DÉLAI D'ACCÈS**

Immédiat à règlement de l'achat

*Cette formation a pour vocation de découvrir les Accords Toltèques et de se questionner sur leur possible adoption et application dans le quotidien de vie afin de gagner en sérénité*

**PUBLIC CONCERNÉ**

Cette formation s'adresse à tout public, du secteur privé ou public, en activité professionnelle de préférence même si ce module peut être suivi à titre de particulier également.

**AUCUN PRÉREQUIS N'EST NÉCESSAIRE**, cependant, un questionnaire de positionnement des attentes, compétences et aptitudes à l'entrée ainsi qu'à la sortie de la formation sera systématiquement proposé aux stagiaires.

**OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES ET APTITUDES**

A l'issue du programme, les participants seront en mesure de :

- Maîtriser les notions et concepts clés : les Accords Toltèques qu'est-ce que c'est ?
- Connaître de manière détaillée chaque Accord Toltèque
- Se projeter dans l'application concrète des Accords dans le quotidien

**CONTENU DE LA FORMATION**

- **Vidéo d'accueil - introduction**

**Objectifs** : accueillir les participants, présenter le formateur et énoncer le déroulé du module (les différentes étapes)

**Contenu** : CV du formateur, déroulé du module

**Outils** : vidéo et support téléchargeables

**Modalités** : en autonomie sur la plateforme Schoolmaker "Ecole Relyance"



## MODULE DE FORMATION FLASH

*Les Accords Toltèques : pour gagner en sérénité au quotidien***CONTENU DE LA FORMATION (suite)****• Module 0 : Échauffement**

**Objectifs** : Amorcer le sujet

**Contenu** : premières notions et test d'auto-positionnement

**Outils** : concepts, test

**Modalités** : en autonomie sur la plateforme Schoolmaker "Ecole Relyance" + un workbook (carnet personnel et individuel de mise en pratique) qui permet de concrétiser les notions

**• Module 1 : Les Accords Toltèques, c'est quoi ?**

**Objectifs** : Maîtriser les notions et concepts clefs : entendre, écouter, comprendre et définir l'écoute active

**Contenu et compétences à l'issue** : définitions, liens et différences clefs entre les différentes notions (écouter, entendre, comprendre, écoute active), focus sur les penseurs à l'origine du concept

**Outils** : définitions, concepts, projections, chiffres clefs, études

**Modalités** : en autonomie sur la plateforme Schoolmaker "Ecole Relyance" + un workbook (carnet personnel et individuel de mise en pratique) qui permet de concrétiser les notions

**• Module 2 : Les Accords Toltèques, comment ?**

**Objectifs** : Connaître de manière détaillée chaque Accord Toltèque et se projeter dans l'application concrète des Accords dans le quotidien

**Contenu et compétences à l'issue** : : Définition et description de chaque Accord Toltèque et astuces/outils/méthodes d'application dans le quotidien

**Outils** : 3 tamis, distinction sujet/personne, les mécanismes d'interprétation

**Modalités** : en autonomie sur la plateforme Schoolmaker "Ecole Relyance" + un workbook (carnet personnel et individuel de mise en pratique) qui permet de concrétiser les notions

**• Clôture et petits pas**

**Objectifs** : Permettre aux participants d'ancrer les notions et de se projeter dans les prochaines actions concrètes qu'ils pourraient mener en faveur de la thématique et de recueillir leur satisfaction

**Contenu et compétences à l'issue** :: temps de réflexion autour du "avec quoi je repars", déterminer d'actions concrètes à mener (petits pas), récolte de la satisfaction (note /5 + suggestions/commentaires)

**Outils** : workbook des petits pas + vote étoile

**Modalités** : En autonomie sur la plateforme Schoolmaker "Ecole Relyance" + un workbook (carnet personnel et individuel de mise en pratique) qui permet de concrétiser les notions



## MODULE DE FORMATION FLASH

*Les Accords Tolteques : pour gagner en sérénité au quotidien***MOYENS PÉDAGOGIQUES**

- Support de formation et workbooks avec théories, outils pratiques, explications, illustrations, conseils et modèles vierges
- Pédagogie participative : questionnement et feedbacks réguliers des participants possibles sur la plateforme en ligne (en message privé auprès du formateur ou sur le chat de la communauté de participants)

**MOYENS TECHNIQUES**

Cette formation est réalisée en distanciel. Elle nécessite un ordinateur portable avec accès à internet pour le participant.

**ÉVALUATION DES ACQUIS**

Les acquis de la formation sont évalués par des mises en pratique au sein du programme via les workbooks d'application pratique et seront également évalués par un questionnaire de validation des acquis systématiquement envoyé aux stagiaires en sortie de formation.

**ACCESSIBILITÉ**

Formation entièrement et exclusivement accessible à distance.

En cas de signalement d'une personne en situation de handicap, l'entreprise et la personne sont orientés vers notre référente handicap.

Contact de la référente handicap : Candice WOJAK (06 78 005 03 84 / [c.wojak@relyance.fr](mailto:c.wojak@relyance.fr)).

Elle a suivi la formation "Référént Handicap" le 07/02/2024 avec l'organisme TH Conseil.

Notre référente handicap, selon le type de handicap, s'orientera vers l'interlocuteur de l'organisme concerné afin d'adapter les conditions d'accueil et les accès en termes de locaux, et d'adaptation des moyens de la prestation.

En cas d'exécution dans les locaux de l'entreprise demandeuse, les conditions d'accès applicables sont celles de l'entreprise, au même titre que son règlement intérieur.

