Transformez vos habitudes en super-pouvoirs professionnels

Enfin une méthode qui marche mieux que les bonnes résolutions du 1er janvier !

1.0
heure(s)

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Analyser ses habitudes actuelles et leurs déclencheurs en utilisant les outils d'auto-observation présentés (tableau de bord, tracking)
- Appliquer les 4 lois du changement comportemental (évidence, attractivité, facilité, satisfaction) pour créer de nouvelles habitudes durable
- Concevoir un environnement favorable au changement d'habitudes en utilisant les principes d'automatisation et de facilitation
- Évaluer et ajuster sa stratégie de développement [illegible] et en [illegible] résultats obtenus

PÉDAGOGIE & ÉVALUATION

Leçons à suivre à votre rythme : vidéos pédagogiques, infographies et quiz variés.
1 quiz amont et 1 quiz final d'évaluation : module validé si résultat du quiz supérieur à 80%.

PROGRAMME

- Le pouvoir des petites habitudes pour un changement durable
- De l'identité aux habitudes : les clés du changement
- La loi de l'évidence : rendez vos habitudes visibles
- L'art de créer des habitudes durables : intention et environnement
- Rendre irrésistible une nouvelle habitude
- Créer des associations positives
- Action & Répétition : les vrais moteurs du changement
- La loi du moindre effort : automatisez vos bonnes habitudes
- La satisfaction, carburant des habitudes
- Suivre et maintenir vos habitudes : les outils du succès

MODALITÉS D'ACCÈS

- Formation accessible dans les 72 heures depuis son smartphone (iPhone ou Android) ou depuis un ordinateur ou une tablette.
- Durée d'accès : 1 mois
- Assistance technique : help@readyfortakeoff.fr

ACCESSIBILITÉ AUX PSH

Notre référent Handicap, Nicolas FOURNIER, se tient à votre disposition pour étudier les meilleures modalités d'accès à la formation.
nicolas@readyfortakeoff.fr ; 06.47.75.76.05.

Lien politique PSH

PREREQUIS

Avoir un appareil numérique connecté à internet (smartphone, tablette, ordinateur)

TARIF

Voir la grille tarifaire

Nous contacter :
contact@readyfortakeoff.fr
06.47.75.76.05

www.readyfortakeoff.fr

Cette formation :
Répond aux attentes : N/A
Est recommandée : N/A

READY FOR TAKE-OFF - TOUS DROITS RÉSERVÉS - REF : RFTO-ML- 065
DATE MISE À JOUR : 12/5/2025