

## ***Formation Mission Évolution*** **Module 2 : «Les clés de votre réussite»**

### **Programme**

**Dates** : 17 et 18 janvier, 14 et 15 février, 14 et 15 mars, 11 et 12 avril, 13 et 14 juin, 4 et 5 juillet, 20 et 21 septembre, 4 et 5 octobre, 7 et 8 novembre, 6 et 7 décembre 2022

**Durée** : 2 journées consécutives de 09:00 à 17:00

**Lieu** : Rooftop de Viry, 53 rue Francoeur 91170 Viry-Châtillon

**Pré-requis** : Être entrepreneur(e) en parcours de création, de développement ou de pérennisation de son activité

**Tarif** : 1 440 € TTC\* (\*Prise en charge possible par le CPF ou par les OPCO)

**Délai d'accès** : 15 jours

### ***Vous êtes en situation de handicap ?***

Contactez-nous à l'adresse : [rba@lerooftopdeviry.fr](mailto:rba@lerooftopdeviry.fr)\*

*\*Les modalités d'accessibilité et d'accompagnement pédagogiques pour les personnes en situation de handicap seront évoquées à l'occasion d'un entretien préalable pour adaptation le cas échéant*

Pour toute information complémentaire contactez-nous au **01 85 12 01 30** ou sur  
[rba@lerooftopdeviry.fr](mailto:rba@lerooftopdeviry.fr)

### **Objectifs pédagogiques**

Les objectifs de ce module :

- .. Comprendre l'alimentation et ses impacts
- .. Comprendre son fonctionnement mental, ses émotions
- .. Rôle et place de l'activité physique
- .. Savoir se ressourcer, récupérer et s'adapter selon les périodes

## Contenu de la formation

Le contenu de la formation est scindé en 2 séquences.

### Séquence 1 :

- .. Conscientiser et évaluer les différents moteurs et freins
- .. Mettre en place une routine pour mieux instaurer plus d'énergie au quotidien
- .. Mettre en place des outils et un savoir faire dans les domaines mentaux
- .. Avoir une méthodologie pour une meilleure efficacité au quotidien
- .. Construire et mettre ses routines dans les différents domaines de votre énergie

### Séquence 2 :

- .. Technique et méthodologie
- .. Activité physique
- .. Alimentation
- .. Mental et émotions
- .. Récupération

## Organisation de la formation

Lors de ce module, un dialogue et un travail d'introspection sera mis en œuvre. Chaque séquence sera articulée entre échanges et exercices pratiques permettant de donner de faire évoluer le stagiaire. Des entretiens de questionnement seront également proposés. Chaque exercice sera corrigé. Des supports pratiques seront également mis à disposition pour la bonne exécution des exercices pratiques. Des cas concrets seront présentés.

L'intervenant : Cédric MEUNIER

Sont mis à la disposition du stagiaire :

- Exercices concrets
- Un rétroplanning du plan d'action à mener
- Support de cours

22 rue Pasteur  
91260 Juvisy-sur-Orge  
Tél : 01 85 12 01 30  
rba@lerooftopdeviry.fr  
N° Siret : 50212899400048  
N° de déclaration de l'activité : 11910884391

## **Le dispositif d'évaluation**

Le module se clôture par une évaluation afin de valider votre apprentissage. Ce document est remis par e-mail en distanciel et sur le drive partagé. Votre formation se clôture par une évaluation finale permettant de valider l'acquisition des apprentissages. Elle est réalisée sous forme d'un questionnaire corrigé et argumenté par le formateur. Elle est envoyée par e-mail en distanciel et sur le drive partagé.

3 mois suivant la fin de la formation, un questionnaire d'évaluation sous forme de question vous est envoyé par e-mail en distanciel et sur le drive partagé.