

# DÉVELOPPER UN ÉTAT D'ESPRIT DE CROISSANCE

Et si vos talents n'étaient pas innés... mais cultivables ? Cette journée propose une exploration puissante et concrète du Growth Mindset, pour transformer notre rapport à l'échec, à l'effort, aux défis, et ainsi apprendre à grandir et progresser. À travers des récits inspirants, des exercices introspectifs et des échanges entre pairs, chaque participant construira sa propre feuille de route pour initier une transformation concrète et pérenne.



## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de cet atelier, les participants seront capables d'identifier et mobiliser les leviers du Growth Mindset pour renforcer leur capacité d'apprentissage, mieux gérer les défis et les échecs, et créer une dynamique de progrès durable, personnelle et collective.

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Identifier et mobiliser les leviers du Growth Mindset pour renforcer leur capacité d'apprentissage,
- Reconnaître et dépasser leurs propres croyances limitantes,
- Mieux gérer les défis et les échecs,
- Créer une dynamique de progrès durable, personnelle et collective.



## COMPÉTENCES VISÉES

- Différencier état d'esprit fixe et état d'esprit de croissance.
- Identifier les freins au Growth Mindset.
- Accueillir le feedback et les échecs comme sources de progrès.
- Concevoir un plan de croissance.
- Encourager le Growth Mindset dans son environnement (équipe, entourage).



## TARIFS

€ **395** Par participants

Pour toute formation en entreprise, veuillez nous contacter à l'adresse [paris@theschooloflife.com](mailto:paris@theschooloflife.com)



## DURÉE

**1** Journée (7h)



## MODALITÉ

En présentiel ou distanciel



## PUBLIC CONCERNÉ ET PRÉREQUIS

Toute personne souhaitant développer sa capacité d'apprentissage, renforcer sa résilience face aux défis et transformer son rapport à l'échec et au progrès, sans prérequis. Formation adaptée au grand public comme aux collaborateurs en entreprise.



## DÉROULEMENT

Une journée rythmée par des apports inspirants, des diagnostics personnels, des expérimentations collectives et des mises en action concrètes autour du Growth Mindset.



## DÉLAI D'ACCÈS

- En entreprise : mise en place possible dans un délai minimum d'un mois.
- Interentreprises : sous réserve d'acceptation des financements, prévoir un délai de traitement compris entre 10 jours et 2 mois selon le mode de financement.



## soft skills



### PROGRAMME DE LA JOURNÉE

#### **Matinée – Comprendre et se situer**

- Accueil, intentions et brise-glace
- Introduction au Growth Mindset et ses piliers
- Auto-diagnostic fixe vs croissance
- Réflexion individuelle et mission de développement

#### **Après-midi – Conscientiser et activer**

- Identifier ses blocages (convictions, peur de l'échec, besoin de validation, etc.)
- Partages et échanges en sous-groupes
- Exercices pratiques : cartographie des défis, travail sur l'échec et le feedback, rôle-play
- Se créer un cercle de soutien
- Synthèse, plan d'action et engagement personnel



### MÉTHODOLOGIE & MODALITÉ DE TRAVAIL

Formation active et expérientielle mêlant :

- apports inspirants et structurés (sans jargon, avec exemples concrets),
- réflexions individuelles guidées,
- échanges en binômes et discussions collectives,
- exercices pratiques orientés vers l'action.



### COMPÉTENCES ACQUISES À L'ISSUE DE LA FORMATION

- Identifier ses zones de blocage et ses croyances limitantes
- Mettre en place une mission de développement claire (WHY-WHAT-HOW)
- Transformer feedbacks et échecs en leviers d'évolution
- Encourager un climat de croissance autour de soi

## soft skills



### MÉTHODE D'ÉVALUATION DES ACQUIS

- Avant : auto-positionnement initial sur la notion de Growth Mindset
- Pendant : exercices réflexifs et mises en situation évaluées par critères d'appropriation
- Après : engagement oral et écrit sur un plan d'action individuel



### ÉQUIPEMENTS NÉCESSAIRES

- Salle équipée d'une connexion, paperboard, vidéoprojecteur
- Tables modulables pour le travail en petits groupes



### MOYENS PÉDAGOGIQUES

Supports utilisés : présentation visuelle, paperboard, matériel créatif, outils digitaux (Mentimeter, etc.).



### ACCESSIBILITÉ

Cette formation est ouverte au plus grand nombre, y compris aux personnes en situation de handicap. Une attention particulière sera portée à chaque situation pour envisager les modalités d'adaptation nécessaires. Merci de nous contacter en amont à l'adresse : [paris@theschooloflife.com](mailto:paris@theschooloflife.com)



## RÉFÉRENCE DU FORMATEUR

Les formateurs sont choisis sur la base de leur expertise dans leur domaine d'intervention et leur capacité à partager leur expérience au travers de solutions concrètes et opérationnelles.

## INDICATEURS DE SATISFACTION ET DE PERFORMANCE GLOBAUX\*

- Nombre de participants formés en 2023 - 2024 sur le thème du Growth Mindset : 25
- Satisfaction globale moyenne : 4.1/5
- Note générale de la formation : 4.4 /5
- Note générale moyenne attribuée aux formateurs : 4/5

## CONTACT



Stéphane Toubiana,  
Directeur The School of Life  
[paris@theschooloflife.com](mailto:paris@theschooloflife.com)  
Tel : +33 6 64 40 43 72