

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 :

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.



TARIFS

€ **395** par participants par journée de formation sur Paris, de 9h à 17h



MODALITÉ

- En présentiel sur Paris ou le lieu de votre choix
- En distanciel via Zoom/Teams/Google Meet (pour les formations en entreprise d'une durée de 2h à 3h)

Pour toute formation en entreprise, veuillez nous contacter à l'adresse paris@theschooloflife.com



PUBLIC CONCERNÉ ET PRÉREQUIS

La formation est accessible à tout public, sans aucun prérequis.
Toute personne faisant partie de l'entreprise bénéficiaire.



ÉQUIPEMENTS NÉCESSAIRES

Chaque salle de formation sera équipée des éléments nécessaires : prises adaptées (HDMI, etc.), vidéoprojecteur, paperboard ou tableau blanc, ainsi qu'une connexion Internet.

Chaque participant est invité à se munir d'un carnet ainsi que d'un stylo pour la prise de notes. Un résumé de la session, accompagné de ressources complémentaires, sera systématiquement remis à l'issue de chaque formation.



DÉLAI D'ACCÈS

L'accès de la formation est soumis au délai d'acceptation des financeurs et du temps de traitement de la demande : de 15 jours à 2 mois selon le mode de financement.

La mise en place d'une formation en entreprise se fait dans un délai minimum d'un mois.



PROGRAMME :

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.

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



FORMATEUR

Depuis plus de dix ans, **Louis** explore la vie intérieure, les émotions et le mystère des relations à travers la philosophie, la thérapie, la méditation, ainsi que des pratiques issues du bouddhisme et du yoga. Apprenant infatigable et passionné par la transmission, il mobilise une riche boîte à outils — coaching, ennéagramme, pleine conscience, Communication Non Violente, facilitation de cercles de parole, prise de parole en public et musique. Après des débuts dans la tech, il anime aujourd'hui des espaces de rencontre authentique pour mieux vivre et travailler ensemble, à travers du coaching et des formations en entreprise, ainsi que des retraites de connaissance de soi pour particuliers. Fort de cette expertise, il enseigne la connaissance de soi auprès d'entreprises au sein de The School of Life.



ACCESSIBILITÉS

Nos formations sont ouvertes aux personnes en situation de handicap. Un référent handicap est à votre disposition : lui et notre équipe prendront le temps d'étudier avec attention les adaptations nécessaires pour vous permettre de suivre la formation dans les meilleures conditions. N'hésitez pas à [nous contacter](#) afin de bénéficier d'un accompagnement personnalisé.

Contact : paris@theschooloflife.com et en cc : stoubiana@theschooloflife.com



INDICATEURS DE PERFORMANCE 2025

- 100 % des participants ont acquis les notions clés du growth mindset
- 32 % des participants ont mis en place un plan d'engagement individuel
- 68 % des participants sont encore en cours de consolidation des compétences
- Note générale de la formation : 4.4 /5
- Note générale moyenne attribuée aux formateurs : 4/5