



The Power of Habit™

METTRE EN PLACE DE BONNES HABITUDES



axel
performance



Crucial Learning®

LA MAÎTRISE DE SOI À L'ORIGINE DU SUCCÈS

La capacité d'adaptation est aujourd'hui l'une des soft skills les plus prisées pour faire face aux défis du monde du travail de demain. Pourtant, les habitudes perdurent qu'elles soient individuelles ou organisationnelles.

Nous fonctionnons sans nous en rendre compte en mode « pilote automatique » : nos modes de fonctionnement, modes de travail et modes de communication sont des habitudes ancrées qui peuvent expliquer notre succès mais aussi malheureusement nos échecs. Nos habitudes sont des CHOIX qui se sont transformés en AUTOMATISMES et ce, parfois malgré nous ! Nous savons que nous devons changer mais ne changeons pas : nous vivons dans le déni.

Comment prendre le contrôle d'une habitude ?



*“Tous le monde a des habitudes.
Et chacun a le pouvoir de les
changer.”*

Charles Duhigg
auteur du livre *The Power of
Habit*

Les outils de la performance

Dans le best-seller *Le Pouvoir des habitudes*, publié en 2016 chez Flammarion, Charles Duhigg, Journaliste au New York Times et lauréat en 2013 du prestigieux prix Pulitzer s'est appuyé sur les dernières recherches en psychologie et en neuroscience pour expliquer comment les habitudes se forment, comment s'en défaire et comment en installer de nouvelles.

Les apprenants s'approprient les outils au moyen d'expérimentations, d'échanges, d'illustrations et d'exercices de mises en pratique avec l'appui d'un coach, pour une application immédiate et un ancrage en profondeur.



01

SORTIR DU DÉNI

- Identifier vos points de blocage ou de frustration et les situations dans lesquelles les habitudes vous desservent.

02

IDENTIFIER LA BOUCLE DE L'HABITUDE

- Étudier la structure de la boucle de l'habitude.
- Identifier les habitudes qui vous empêchent d'atteindre vos objectifs, en repérer les signaux et les récompenses.
- Identifier une nouvelle habitude à installer.

03

DIVISER LA ROUTINE

- Se fixer une routine réalisable.

04

TROUVER LES SIGNAUX

- Mettre en place des signaux pour alimenter la routine souhaitée.

05

RÉDUIRE LES TENTATIONS

- Se débarrasser des signaux qui déclenchent les mauvaises habitudes ou apprendre à les éviter.

06

ENCLANCHER L'ENVIE D'UNE NOUVELLE ROUTINE

- Identifier les besoins psychologiques associés à vos habitudes.
- Mettre en relation les résultats que vous souhaitez atteindre et vos besoins psychologiques.

07

ACCEPTER DE TOMBER POUR MIEUX SE RELEVER

- Savoir comment tirer des enseignements de ses déconvenues.

08

RÉPÉTER, RÉPÉTER, RÉPÉTER

- Découvrir comment la discipline permet d'atteindre ses objectifs.



Modalités et matériel pédagogique

La formation The Power of Habit est disponible dans plusieurs modalités afin de répondre à vos besoins. Chacune de nos modalités a été pensée pour offrir une expérience d'apprentissage unique et un transfert de compétences optimal.



DISTANCIEL SYNCHRONE

Session virtuelle avec l'un de nos formateurs, d'une durée de 8h.

MATÉRIEL

- Travail préparatoire
- Manuel virtuel The Power of Habit
- Modèle virtuel
- Livre Bestseller Le Pouvoir des Habitudes (papier)
- Ressources gratuites en ligne



PRÉSENTIEL

Session présentielle avec l'un de nos formateurs d'une durée de 8h.

MATERIALS

- Travail préparatoire
- Manuel The Power of Habit
- Modèle
- Livre Bestseller Le Pouvoir des Habitudes (papier)
- Ressources gratuites en ligne



3 principaux modes d'intervention

Nous intervenons en **inter-entreprises**, en **intra-entreprises** et proposons aussi **la certification de formateurs internes**.

01 INTER-ENTREPRISES

Vos collaborateurs participent à l'une de nos sessions de formation à distance. Rendez-vous sur <https://www.axelperformance.com/formation-inter-entreprises/> pour voir nos prochaines dates.

02 INTRA-ENTREPRISE

L'un de nos formateurs-coach intervient directement chez vous, en présentiel ou en distanciel pour animer une formation.

03 CERTIFICATION

Certifiez un collaborateur en interne pour qu'il anime lui-même des sessions de formation en présentiel ou en distanciel. Notre certification peut être faite en face à face ou à distance.



“Maîtriser l’animation de classes virtuelles pour une expérience engageante qui allie appropriation des concepts, participation active et mise en pratique requiert de beaux outils, une pédagogie adaptée et une préparation minutieuse, c’est aujourd’hui mon quotidien.”

Cathia Birac



ILS NOUS FONT CONFIANCE EN FRANCE

MERCK

MARS



Martell Mumm Perrier-Jouët
Pernod Ricard



ThermoFisher
SCIENTIFIC



INSEAD
The Business School
for the World®



THE POWER OF HABIT : LA MÉTHODE POUR DE VRAIS RÉSULTATS

The Power of Habit permet aux entreprises de mettre en place des organisations agiles, des modes de fonctionnement plus productifs ou de construire une culture de l'auto-apprentissage...

AGILITÉ ET ADAPTABILITÉ

Savoir prendre le contrôle de ses habitudes permet de s'adapter plus facilement aux circonstances changeantes. Travis Leach en est un parfait exemple: ses habitudes acquises chez Starbucks lui ont permis de changer de vie et de réussir sa carrière professionnelle.¹

EFFICACITÉ

Une habitude est une routine devenue automatique, qui nécessite désormais peu d'efforts ou de réflexions. Avec les compétences qui sont transmises dans le programme The Power of Habit, chacun peut gagner en efficacité en automatisant de nouvelles routines de travail. Pour preuve, le succès rencontré par Alcoa Corp, suite à l'adoption d'un comportement qui a profondément modifié le respect des normes de sécurité au travail au sein de l'entreprise.²

ENGAGEMENT

Savoir prendre le contrôle de ses habitudes est une compétence essentielle pour réussir dans la vie. Quand une personne sait adopter de nouvelles habitudes, elle est plus engagée dans son travail et prend les choses en main pour atteindre les résultats souhaités.

QUALITÉ ET SÉCURITÉ

Toute organisation se doit d'édicter des règles de bonnes conduites ou les comportements professionnels à respecter. Former le personnel aux fonctionnements des habitudes, c'est l'aider à adopter les pratiques attendues en terme de qualité, de sécurité ou de normes réglementaires ou culturelles.³

DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES

Une étude récente montre qu'un leader nouvellement promu prend en moyenne 6 mois pour monter en puissance sur un nouveau poste. À l'inverse, le leader qui sait utiliser le pouvoir des habitudes adopte pour sa part plus rapidement les comportements nécessaires pour réussir dans une nouvelle fonction.



¹ Charles Duhigg, "Starbucks et l'habitude du succès," dans Le Pouvoir des Habitudes : Changer un rien pour tout changer (New York, NY: Random House, 2014), pp. 128–153. ² Ibid., pp. 97–126. ³ Ibid., pp. 154–181.



CE QU'EN DISENT LES PARTICIPANTS

Nos clients reconnaissent que The Power of Habit permet d'adopter de nouveaux modes de fonctionnement, d'améliorer la productivité, de mettre en place une meilleure hygiène de vie ou encore d'investir dans son développement personnel.

“Contenu pertinent, matériel excellent, formateur au top et bel engagement du groupe. Il s'agit de l'une des meilleures formations que j'ai pu suivre.”

—Participant d'une formation

“Ancien athlète olympique, j'ai pris conscience que les habitudes de ma vie d'avant peuvent me servir dans mon travail. Ce programme m'a permis de réaliser à quel point l'entraînement mental au quotidien est similaire à celui nécessaire aux sportifs de haut niveau.”

—Collaborateur chez Saft

“La formation m'a permis de prendre du recul sur qui je suis, sur ce qui est important pour moi et m'a permis de comprendre pourquoi je fonctionnais comme je fonctionne.”

—Collaborateur chez Saft





La philosophie Crucial Learning

Nous proposons des expériences de formation premium, un accompagnement client de grande qualité et des résultats concrets.

Découvrez ce qui nous différencie :



L'ARCHITECTURE DU PROGRAMME ET SA PÉDAGOGIE

Grâce à nos constantes innovations, nos formations sont reconnues comme les meilleures sur le marché.

NOS RÉFÉRENCES

Dans le monde, plus de 300 entreprises du Fortune 500 nous font confiance.

DES OUTILS ISSUS DES SCIENCES SOCIALES

Nos principes et outils sont issus des sciences sociales et ont fait l'objet de publications dans les revues académiques spécialisées.

SATISFACTION CLIENT

9 clients sur 10 sont disposés à nous recommander.



L'OFFRE CRUCIAL LEARNING

Bien qu'étant une solution puissante à part entière, The Power of Habit s'intègre dans une offre plus globale qui a pour vocation d'aider les entreprises à construire une culture de la performance dans un état d'esprit bienveillant.

COMMUNICATION

DIALOGUE



Crucial Conversations.
FOR MASTERING DIALOGUE

ENGAGEMENT



Crucial Conversations.
FOR ACCOUNTABILITY

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

HABITUDE



The Power of Habit™

LEADERSHIP

CHANGE MANAGEMENT



Influencer

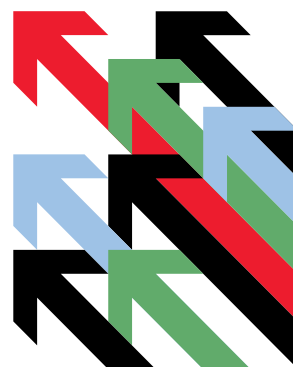


The Power of Habit™

PASSEZ À L'ACTION

Choisir The Power of Habit, c'est **découvrir comment changer ses habitudes.**

Appelez-nous au **+33 3 88 66 66 70** ou
rendez-vous sur www.axelperformance.com



À PROPOS DE CRUCIAL LEARNING

Précédemment connue sous le nom VitalSmarts, la société Crucial Learning a pour mission de rendre le monde meilleur en permettant à tous de se développer. Nos programmes en communication, leadership et développement personnel, permettent de développer des compétences cruciales, dans les moments où les comportements font la différence. Nos programmes ainsi que les livres best-sellers dont ils sont issus sont : Crucial Conversations®, Crucial Accountability®, Influencer, The Power of Habit™ et Getting Things Done®. CrucialLearning.com

