

Formation Configurer et déployer un Cloud Privé avec Microsoft System Center 2012

-Référence: **SII-220**

-Durée: **5 Jours (35 Heures)**

Les objectifs de la formation

- -Planifier un cloud hybride
- Configurer et déployer un cloud privé avec Microsoft System Center 2012 R2 Virtual Machine Manager
- Etendre et maintenir une infrastructure Cloud
- Configurer la délivrance d'application pour un cloud
- Créer des blocs dans un cloud privé
- Déployer et accéder aux clouds privés
- Surveiller l'infrastructure Cloud
- Etendre et personnaliser la surveillance de l'infrastructure du Cloud
- Mettre en œuvre la gestion de service pour le Cloud
- Configurer la haute disponibilité, la récupération d'urgence et la protection pour le Cloud
- Automatiser et standardiser le Cloud
- Configurer un cloud multi-tenant

A qui s'adresse cette formation ?

POUR QUI :

- Cette formation s'adresse principalement aux administrateurs de cloud

Programme

- **Les émotions et leurs impacts**
 - Les théories cognitives des émotions.
 - Les stimuli externes et internes.
 - Les conséquences agréables et néfastes des états émotifs : sur soi et sur les autres.
 - Les éléments stressseurs et les émotions.
 - Sympathie, empathie et antipathie.

- Les émotions déterminent l'action ou l'inaction.
- Travaux pratiques Rédaction d'un inventaire personnel de ses états émotifs et de leurs impacts.
- **Comment identifier ses émotions et leurs conséquences ?**
 - La dynamique Événement-Pensée-Emotion-Comportement.
 - Nos pensées sont à la source de toutes nos émotions.
 - Les émotions dynamisantes : joie, plaisir, calme, sérénité, satisfaction, motivation.
 - Les émotions désagréables : anxiété, peur, tristesse, regret, hostilité, culpabilité, dépression, découragement.
 - Le stress émotif adapté (utile) et inadapté (nuisible).
 - Les effets des émotions sur nos relations et communications.
 - Les conséquences constructives et néfastes.
 - Les pensées spontanées.
 - Travaux pratiques Test d'auto-évaluation des émotions et bilan.
- **Comment gérer ses émotions ?**
 - Gérer le stress d'origine émotive.
 - Canaliser son stress au travers du choix de ses réactions.
 - Faire face positivement aux pressions.
 - Être assertif plutôt que fuir, être passif ou agresser.
 - Se motiver positivement par l'abandon de nos pensées négatives et irréalistes.
 - Conserver une attitude rationnelle et des perceptions réalistes.
 - Traiter les situations selon les niveaux émotifs.
 - Désamorcer nos émotions et celles des autres.
 - Travaux pratiques Mises en situations sur l'assertivité et le désamorçage d'attitudes agressives.
- **S'exercer à la maîtrise de ses émotions**
 - Les outils pratiques de la maîtrise de ses émotions.
 - La confrontation des pensées causant les émotions néfastes.
 - Les questions spécifiques de confrontation.
 - La technique de relaxation : positions et approche.
 - Travaux pratiques Exercice: de confrontation des pensées spontanées et des distorsions cognitives.
 - Exercice: d'application d'une technique de relaxation.
- **Dégager un plan d'action personnalisé**

Programme

- Se fixer et concevoir des objectifs de progrès cognitifs et comportementaux.
- Travaux pratiques Rédaction d'un plan d'action individuel de gestion des émotions.



(+212) 5 22 27 99 01



(+212) 6 60 10 42 56



Contact@skills-group.com

Nous sommes à votre disposition :
De Lun - Ven 09h00-18h00 et Sam 09H00 – 13H00

Angle bd Abdelmoumen et rue Soumaya, Résidence Shehrazade 3, 7ème étage N° 30
Casablanca 20340, Maroc