



Durée : 9h -16h30
(7h)

Pré-requis : intérêt pour les enjeux relationnels.

Dates : 23 octobre

Public : Tout professionnel confronté à des enjeux relationnels dans son organisation professionnelle (hiérarchie, collaborateurs, partenaires)

MODALITES PEDAGOGIQUES :

2 journées en présentiel
Possibilité de distanciel (nous consulter)
Jeux de rôle et ateliers de mise en situation
Diaporama
Vidéos

Entretien avec le formateur avant la formation pour évaluation des besoins

Suivi et réalisation des résultats :

Evaluation des objectifs et de la mise en place des changements à J+60

Evaluation de la satisfaction

Questionnaire de satisfaction en fin de formation

GAGNER EN EFFICACITÉ

L'efficacité personnelle peut se traduire comme l'alliance du développement personnel et de la performance professionnelle. En développant votre efficacité personnelle vous êtes à même de mieux vivre votre quotidien tout en améliorant votre manière de travailler avec les autres, en renforçant votre motivation, en gérant les situations difficiles et stressantes ou encore en maîtrisant votre temps.

OBJECTIFS :

*Développer un style pour affirmer son charisme.
S'appuyer sur ses ressources personnelles pour influencer les événements.
Acquérir de l'assurance dans la gestion de situations difficiles.
Gérer son action et son temps en maîtrisant son temps.*

Maitriser son temps

Renouer avec les enjeux de la gestion du temps .
Repérer ses voleurs de temps, son rythme biologique et son rapport psychologique au temps.
Connaître les 8 lois qui régissent le temps en entreprise.
Faire le point sur ses priorités.
Gérer ses interlocuteurs et son environnement pour maîtriser son temps.

Gérer son stress

Reconnaître les mécanismes psychologiques et physiologiques du stress.
Distinguer le stress positif du stress négatif.
Repérer ses déclencheurs et manifestations personnels de stress.
Choisir ses stratégies de régulation du stress.
Maîtriser son trac en public.

Se motiver et s'animer

Définir la motivation, ses enjeux, ses facteurs.
Mieux se connaître pour repérer ses facteurs personnels de motivation.
Etre congruent dans ses comportements, ses compétences et ses motivations.
Déclencher le cycle de la réussite.
Développer son pouvoir d'influence.

Modalités d'accès et d'organisation :

Délai d'accès au parcours : 3 semaines
Taille du groupe : 6 à 8 personnes
Possibilité parcours individuel : nous consulter
Lieu : Paris . Locaux accessibles aux Personnes à Mobilité Réduite. Autre handicap : nous consulter
Distanciel (nous consulter)

Tarif : 1500 € HT

Renseignements : 06.77.64.83.30

Contact : Valérie GUHUR-PIROUX

06.77.64.83.30 / valerie.guhur@toutestentoi.fr

20 rue Victor Basch 94360 Bry sur Marne

toutestentoi.fr