



**Durée :** 9h à 16h30

**Pré-requis :** intérêt pour les enjeux relationnels.

**Dates :** se renseigner

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

**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.*

**Tarif : 1500 € HT**

## OBJECTIFS :

Mieux appréhender sa propre gestion du temps à titre personnel et professionnel - Mesurer la corrélation entre les deux - Adapter sa gestion du temps à sa propre gestion du stress - Gérer son stress pour optimiser sa gestion du temps - Optimiser son temps dans un contexte professionnel notamment dans sa relation aux autres : managers, managés, clients internes et externes, partenaires, sous-traitants - Se construire des objectifs de progrès dans son organisation de travail quotidienne en prenant en compte son environnement d'entreprise et sa motivation.

**Avant la formation :** Entretien d'évaluation pour disposer d'un autodiagnostic

## 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)

**Contact :** 06.77.64.83.30

contact@toutestentoi.fr

20 rue Victor Basch 94360 Bry sur Marne

www: toutestentoi.fr





# PROGRAMME GAGNER EN EFFICACITE

## 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

- **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.

**Renseignements : 06.77.64.83.30**

Note de satisfaction des  
participants:

pas de données disponibles