



Durée : 14h

2 jours
08h à 12h et de 13h
à 16h



INTER : 58.000 CFP p/p



Public : Tout collaborateur. trice désireux de développer son efficacité professionnelle.

Pré requis : Aucun.



Pédagogie active

Brainstorming, exposés, auto-évaluations, cas pratiques encadrés, jeux de rôle, mises en situation, débriefings collectifs.



Profil formatrice

Experte en relation client, et management. Titulaire du diplôme de formateur professionnel pour adulte.



Sophie / Sylvie
Tel. 410 400

Info@scienteo.com

Soft skills

Activer ses leviers pour gagner en efficacité professionnelle

Objectifs

- Prendre appui sur ses ressources pour atteindre ses objectifs
- Développer ses compétences relationnelles pour mieux travailler avec les autres
- Développer un style personnel assertif
- Acquérir de l'assurance dans la gestion de situations difficiles
- Gérer son action et son temps en maîtrisant son stress

Déroulé pédagogique

✦ Mieux gérer son temps

- Renouer avec les enjeux de la gestion du temps
- Diagnostiquer la façon de gérer son temps : voleurs de temps, rythme biologique
- Connaître les 6 lois qui régissent le temps
- Identifier ce qu'est une tâche importante et prioriser son agenda
- Gérer ses interlocuteurs pour maîtriser son temps

✦ Maîtriser son stress

- Définir le stress au travail, ses causes et ses conséquences
- Reconnaître les mécanismes psychologiques et physiologiques du stress
- Distinguer le stress positif du stress négatif
- Repérer ses facteurs et manifestations personnels de stress
- Choisir ses stratégies de régulation du stress

✦ Se motiver

- Définir la motivation, ses enjeux, ses facteurs
- Mieux se connaître pour repérer ses facteurs personnels de motivation
- Aligner ses comportements et ses compétences avec ses valeurs personnelles
- Booster son humeur
- Pratiquer la stratégie d'objectifs

✦ S'exprimer en public

- Partager en quoi l'expression est un levier clé d'efficacité professionnelle
- Analyser la structure de la communication interpersonnelle
- Préparer et maîtriser son discours
- Gérer son non verbal et en faire un atout
- Développer son pouvoir personnel d'influence

Modalité d'évaluation :

Évaluation formatives tout au long de la formation.

Évaluation sommative des acquis et/ou auto-évaluation de la progression des compétences et/ou passation d'un QCM.