



(14h)

08h-12h et 13h-16h



INTER : 55.000 CFP p/p

En vertu de la loi du pays n°2016-14 du 30 septembre 2016, Article Lp 486 la formation professionnelle est exonérée de TGC pour des motifs d'intérêt général.



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.



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



Sophie / Sylvie
Tel. 410 400

Info@scienteo.com

Soft skills

Identifier ses ressources 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

✦ La vente, un acte de communication avant tout

- Comprendre le fonctionnement de la communication
- Identifier les freins à la communication
- Intégrer les notions de cadre de référence, systèmes de représentation et de perception

✦ 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