EFFICACITE PROFESSIONNELLE

8 & 9 MARS

2018

LES 4 OUTILS DE L'EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE

Organisez votre travail dans un climat constructif

Gestion du temps, gestion du stress, optimisation de votre communication avec les autres, gestion des tensions et des conflits : découvrez comment améliorer votre quotidien et vos pratiques professionnelles.

Objectifs

Prendre du recul et réfléchir à l'organisation de son activité
Analyser son contexte de travail
Organiser son temps de travail
Développer un comportement constructif dans le travail collectif

PROGRAMME

Gérer mieux son temps

Analyser son contexte de travail
Clarifier son périmètre et ses missions
Identifier les contrôleurs du temps
Prioriser et faire prioriser les activités
Définir des règles du jeu dans les relations professionnelles
Intégrer les dix lois inexorables du temps

Gérer mieux son stress

Définir ce qu'est le stress et ses manifestations
Identifier sa vulnérabilité au stress
Identifier son profil de stressé
Travailler sur ses croyances
S'entraîner au recadrage positif

Optimiser sa communication aux autres

Dire non et expliquer son refus
Faire une demande et faire face à la rétention d'informations
Faire des remarques à ses collaborateurs sans détériorer la relation
Faire adhérer à ses propositions
Soigner la forme pour être compris sur le fond
S'entraîner à l'art du questionnement
Développer ses capacités d'écoute
Utiliser la reformulation pour gérer les émotions

Gérer les tensions et les conflits

Identifier ses quatre comportements face au conflit
Faire face à l'agressivité, à la fuite, à la manipulation
Développer plus d'affirmation de soi
Gérer ses émotions liées aux conflits (positions perceptives)
Gérer ses émotions avec les techniques d'ancrage

Animé par Sandrine Blanc
Sandrine Blanc est consultante, spécialisée en management et techniques de communication.

PUBLIC
Tout public

S'inscrire

CONTACT
Alexandre PACIFICO
05 56 70 84 00 - a.pacifico@ceca.asso.fr
Sarah FAURE
05 56 70 84 06 - s.faure@ceca.asso.fr

TARIFS
1290 €HT
Membre CECA : 1190 €HT
Déjeuners inclus

PRATIQUE
LIEU
CECA - Saint-Aubin-de-Médoc

HORAIRES
9h00 - 17h30