

LES 4 OUTILS DE L'EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE

Organisez votre travail dans un climat constructif

24 et 25 MARS 2022

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



ACCES
PLATEFORME
PÉDAGOGIQUE

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



ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL À DISTANCE

1 heure par personne dans les 3 mois
qui suivent la formation

Animé par Sandrine Blanc

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



PUBLIC : Tout public.

CONTACT

Alexandre PACIFICO
05 56 70 84 00 - a.pacifico@ceca.asso.fr
Ludivine GOFFINET
05 56 70 84 06 - l.goffinet@ceca.asso.fr

TARIFS

1490 €HT
Membre CECA : 1290 €HT
Déjeuners inclus

PRATIQUE

LIEU
CECA - Saint-Aubin-de-Médoc
HORAIRES
9h00 - 17h30