

# LES 4 OUTILS DE L'EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE

Organisez votre travail dans un climat constructif

6 et 7 MARS 2023

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



ACCÈS  
PLATEFORME  
PÉDAGOGIQUE

## PROGRAMME

### Mieux gérer 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

### Mieux gérer 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.

CONTACT

Alexandre PACIFICO  
05 56 70 84 00 - a.pacifico@ceca.asso.fr  
Ludivine GOFFINET  
07 82 59 51 16 - l.goffinet@ceca.asso.fr

TARIFS

1490 €HT  
Membre CECA : 1290 €HT  
Déjeuners inclus

PRATIQUE

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