

Perfectionner votre organisation et votre posture

Modalité : Présentiel

Durée : 2 jours (14 h)

Tarif : 3 200 € HT

Effectif : 12 participants maximum

Délai d'accès : Variable selon la personnalisation de la formation. Un délai vous sera communiqué à l'issue de l'étude du recueil des besoins.

Format à distance possible : le déroulé est alors reconçu pour la classe virtuelle. Nous consulter.

■ OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

- Optimisez votre organisation personnelle
- Gérer efficacement votre stress
- Optimisez votre posture relationnelle

■ OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Apprendre à vous organiser avec efficacité
- Apprendre à gérer votre stress
- Apprendre à optimiser votre posture relationnelle

■ PUBLIC VISÉ

- Tout public

■ PRÉREQUIS

Aucun niveau de connaissances préalables n'est requis

■ CONTENU DÉTAILLÉ

Les facteurs qui influent sur la gestion de votre temps

Optimisez votre planification quotidienne **ATELIER / MISE EN PRATIQUE**

- Atelier : Rédigez votre To Do List

Importance vs Urgence : la matrice Eisenhower **ATELIER / MISE EN PRATIQUE**

- Atelier : Classez vos activités selon les degrés d'importance et d'urgence

L'évaluation de la durée de chacune de vos activités : mode opératoire et risque de mauvaise évaluation **ATELIER / MISE EN PRATIQUE**

- Atelier : Évaluez la durée de chacune de vos activités

Les avantages du découpage du temps des activités **ATELIER / MISE EN PRATIQUE**

- Atelier : Découpez le temps de vos activités
- Atelier : Faites le bilan de votre planification

Les lois qui permettent d'optimiser votre organisation personnelle (Pareto, Illich, Carlson, Parkinson, Murphy, Laborit) **ATELIER / MISE EN PRATIQUE**

- Atelier : Rédaction d'un plan d'action d'application terrain post-formation

Les techniques à mettre en application pour gérer votre stress **ATELIER / MISE EN PRATIQUE**

- Les techniques qui permettent de maîtriser ses réactions face à un client
- Atelier : Jeux de rôle : s'entraîner à maîtriser ses réactions émotionnelles

- Les techniques à mettre en application pour gérer ses émotions face à un client
- Atelier : Jeu : le syndrome de Cannes (éléments de distanciation émotionnelle)
- Atelier : Jeu : la queue de poisson (actor's studio de distanciation émotionnelle)

Comprendre le principe des préférences comportementales **ATELIER / MISE EN PRATIQUE**

- Les 4 principales préférences comportementales
- Les 12 points d'observation permettant d'identifier les préférences comportementales
- Atelier : Test : identifier votre préférence comportementale
- Atelier : Atelier d'identification des préférences comportementales
- L'adaptabilité relationnelle, un atout majeur pour réussir votre communication
- Atelier : Cas pratique : identification des préférences et de l'adaptabilité de vos principaux interlocuteurs

Adopter une posture assertive **ATELIER / MISE EN PRATIQUE**

- Atelier : Test : êtes-vous assertifs ?
- Les trois postures relationnelles à limiter
- Comprendre la posture assertive et les comportements associés
- Comprendre les positions de vie

■ MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Ateliers
- Cas pratiques
- Mises en situation

■ SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

Fiches mémos synthétiques fournies soit au cours de la formation soit en format digital téléchargeable

■ MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Évaluation des connaissances en amont de la formation
- Évaluation des connaissances pendant la formation
- Évaluation des connaissances en fin de formation
- Attestation de fin de formation avec évaluation de l'atteinte des objectifs

■ ACCESSIBILITÉ ET HANDICAP

Pour tenir compte de toutes les formes de handicap, nous étudions avec vous et avec le lieu de dispense de la formation les aménagements permettant à chacun de participer dans de bonnes conditions. Pour préparer au mieux cet accueil, merci de nous contacter 15 jours avant la formation à l'adresse handicap@changingup.fr. Référent handicap : Marc Fazio.

■ MOYENS ET INSCRIPTION

Contactez-nous pour définir vos besoins et recevoir une proposition.