

SENS et COMPETENCES INGENIERIE

89 rue Maberly

80000 AMIENS

Email: laurent.girard@sensetcompetences.fr



La certification qualité a été délivrée au titre de la ou des catégories d'actions suivantes :
ACTION DE FORMATION



GÉRER SON TEMPS RELATIONNEL EN DÉVELOPPANT UNE COMMUNICATION EFFICACE EN SITUATION DE TRAVAIL

Dans un quotidien qui va de plus en plus vite, où il y a de plus en plus de sollicitations, il est important de CHOISIR et PRIORISER ses actions pour mieux gérer son temps.

Cette formation aborde la gestion du temps sous l'angle des compétences comportementales et relationnelles de manière complète et concrète. Pour cela, la formation se décompose en trois volets : une partie théorique et des cas pratiques en groupe et en présentiel, ainsi que des séances d'analyse réflexive en situation de travail en individuel et en distanciel (téléphone ou visio).

Cela permet de reprendre le contrôle sur votre temps de façon durable et sereine, de potentialiser vos ressources personnelles et de réaliser les projets importants pour vous.

MOYENS et MÉTHODES PÉDAGOGIQUES :

Le parcours de formation est composé de :

- 5 demi-journées de formation en salle de 3h, en groupe, toutes les deux semaines
- 10 séances d'analyse réflexive en situation de travail de 30 minutes, par téléphone ou visio conférence, en individuel et une fois par semaine.
- De mises en situation afin d'intégrer les méthodes.

En complément, vous disposerez de documents qui seront transmis lors des séances de formation en salle.

CETTE FORMATION NE DÉLIVRE PAS DE CERTIFICATION

Durée : 20.00 heures (10.00 jours)

Profils des stagiaires

- Chef d'entreprise
- Artisan
- Commerçant

Prérequis

- AUCUN

Accessibilité

Pour les personnes en situation de handicap, merci de contacter notre référent handicap par mail, afin de prendre en compte votre situation et de vous orienter.

Mail : laurent.girard@sensetcompetences.fr

SENS et COMPETENCES INGENIERIE

89 rue Maberly

80000 AMIENS

Email: laurent.girard@sensetcompetences.fr

Tel: 0760031535



La certification qualité a été délivrée au titre de la ou des catégories d'actions suivantes :
ACTION DE FORMATION

Objectifs pédagogiques

- Optimiser ses relations interpersonnelles en situation de travail en utilisant des outils d'identification de profil.
- Développer son intelligence émotionnelle pour mieux travailler au quotidien en utilisant les neurosciences.
- Améliorer sa communication pour de meilleures relations avec ses clients, ses fournisseurs et ses partenaires en utilisant les techniques de la communication non violente.
- Utiliser les techniques de la communication non violente pour créer des scénarios gagnant/gagnant en travaillant sa communication assertive.

Contenu de la formation

- Les échanges relationnels professionnels
 - Déterminer les objectifs personnels selon la méthode pédagogique du Métaplan dérivé.
 - Identifier son profil et celui des autres lors d'un échange professionnel à l'aide l'outil ennéagramme.
 - Reconnaître l'origine de ses comportements permettant la prise de recul lors d'une incompréhension avec un interlocuteur selon la méthode des drivers de l'Analyse Transactionnelle d'Eric Berne
- L'écoute et les valeurs et croyances du chef d'entreprise
 - Pratiquer l'écoute active lors d'échanges professionnels à l'aide de la Programmation Neuro Linguistique.
 - Déterminer ses valeurs professionnelles profondes selon la méthode pédagogique interactive intitulée "nuage de mots"
 - Identifier ses croyances limitantes et ressourçantes dans sa posture de chef d'entreprise au quotidien selon une méthode pédagogique interactive de regroupement
- Les mécanismes de la communication et les émotions
 - Identifier les obstacles à une bonne communication lors d'échanges professionnels selon les états du moi de l'Analyse Transactionnelle d'Eric Berne.
 - Identifier les mécanismes physiologiques en situation de stress selon l'approche des neurosciences.
 - Relier les émotions et les comportements en situation de travail selon l'approche des neurosciences.
- La Communication Non Violente (CNV)
 - Développer son assertivité dans les relations interpersonnelles et professionnelles selon la méthode de la Communication Non Violente.
 - Définir ses limites dans le cadre professionnel en utilisant la méthode du Mind Mapping.
 - Exprimer son point de vue sans heurter lors d'échanges professionnels selon la méthode du Feedback de la Programmation Neuro Linguistique.
 - Distinguer les faits des jugements et interprétations dans ses relations professionnelles selon la méthode de la Communication Non Violente.
 - Reconnaître ses émotions et ses besoins dans ses relations professionnelles selon la méthode de la Communication Non Violente.
 - Établir une demande claire dans un cadre gagnant/gagnant selon la méthode de la communication Non Violente.
- L'analyse réflexive en amélioration professionnelle
 - Analyser ses actions mise en place après chaque session de formation
 - Rédiger un plan d'action pour atteindre les objectifs fixés en début de parcours d eformation

Organisation de la formation

Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation.

SENS et COMPETENCES INGENIERIE

89 rue Maberly

80000 AMIENS

Email: laurent.girard@sensetcompetences.fr

Tel: 0760031535



La certification qualité a été délivrée au titre de la ou des catégories d'actions suivantes :
ACTION DE FORMATION

- Documents supports de formation projetés.
- Exposés théoriques.
- Études de cas et mises en situation
- Mise à disposition en ligne de documents supports du parcours de formation

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Mises en situation.
- La boucle de KOLB pour l'analyse réflexive.
- Plan d'action personnel.
- Formulaires d'évaluation de la formation.
- Certificat de réalisation de l'action de formation.

Equipe pédagogique

Aline PRADEAU, coach et formatrice certifiée, est spécialiste de la performance globale auprès des entreprises qui souhaitent développer les 4 piliers du savoir-être tel que la confiance, le leadership, la gestion du temps, la communication efficace. Son approche s'appuie sur la connaissance et la gestion de soi, les relations interpersonnelles.

Ce qui anime, Aline PRADEAU, c'est de "potentialiser" les ressources humaines et de faciliter la collaboration et l'intelligence collective.

C'est pour cela qu'elle utilise les nouvelles techniques d'animation (belges, canadiennes) issues de « Accelerated learning » pour former autrement. elle s'inspire de la théorie des intelligences multiples de H. Gardner et des outils de l'intelligence collective. Ainsi ses interventions permettent à chacun de sortir du mode automatique et reprendre le contrôle du temps et par ailleurs, de trouver la posture professionnelle par le prisme du développement des compétences comportementales et relationnelles.

Tarifs de la formation

A titre indicatif (prix en Euros €)

- Nous contacter