

Accroître son efficacité personnelle

Objectifs :

Travailler et accroître son efficacité personnelle
Optimiser sa manière et de travailler avec les autres
Adopter des postures propices à l'efficacité personnelle et interpersonnelle
Accroître son leadership et développer un climat de confiance

Programme :

Être proactif et force de proposition

- ✓ Prenez des décisions et assumez vos choix
- ✓ Prenez des initiatives
- ✓ Développez la confiance en soi

Identifier clairement votre objectif

- ✓ Définir ses objectifs en cohérence avec ses valeurs et croyances
- ✓ Quelles sont les bases et les clés du succès d'un entretien

Les principes de base d'une gestion du temps efficace

- ✓ Qu'est-ce que la gestion du temps ?
- ✓ La loi de Pareto ou règle des 80/20
- ✓ Faire l'auto-diagnostic de son organisation personnelle
- ✓ Brainstorming sur les notions de gestion du temps, urgence, importance

La gestion du temps et des priorités

- ✓ Planifier des activités et des tâches en parallèle
- ✓ Choisir le bon moment pour chaque type d'activité
- ✓ Repérer les activités chronophages

Elaborer ses outils d'aide à l'organisation

- ✓ Savoir être synthétique et efficace
- ✓ Messageries internes, Intranet, Internet... Connaître et tirer parti des NTIC
- ✓ Faire une recherche d'informations rapide et efficace
Savoir filtrer et hiérarchiser les informations
- ✓ Comment faire une recherche d'informations rapide et efficace

Créer un climat de confiance en travaillant votre empathie et votre écoute

- ✓ Pratiquer l'Écoute Active pour comprendre votre interlocuteur et susciter sa confiance
- ✓ Demander régulièrement du feed-back
- ✓ Développer le travail collaboratif
- ✓ Le pouvoir de la confiance et de la loyauté et son impact dans les relations interpersonnelles

Anticiper et gérer les conflits

- ✓ Les signes avant-coureurs du conflit
- ✓ Les modes d'expression du conflit
- ✓ Acquérir une méthode de traitement des conflits
- ✓ Anticiper le conflit

S'auto-motiver

- ✓ Se motiver en permanence
- ✓ S'impliquer au quotidien dans l'atteinte de ses objectifs
- ✓ Développer un réseau relationnel pour soutenir votre action
- ✓ Accroître la confiance en soi

Code : A075

En présentiel :

Durée : 3 jours

Prix : 1470 € HT

Lieu : Paris

Liste des dates :

03 au 05 janvier
04 au 06 mars
22 au 24 avril
17 au 19 juin
26 au 28 août
07 au 09 octobre
04 au 06 décembre

En distanciel :

Durée : 5 sessions de 0,5 jour et 1 heure de coaching individuel

Prix : 1210 € HT

Liste des dates :

Février : 08 matin, 09 matin, 15 matin, 16 matin et 22 matin
Mai : 15 matin, 17 matin, 22 matin, 24 matin et 26 matin
Juillet : 03 matin, 04 matin, 05 matin, 08 matin et 12 matin
Septembre : 06 après-midi, 09 après-midi, 13 après-midi, 16 après-midi et 20 après-midi
Novembre : 14 matin, 15 matin, 18 matin, 22 matin et 25 matin

Public concerné :

Toute personne souhaitant optimiser son efficacité personnelle et professionnelle

Intervenants :

Spécialiste du développement personnel

Pré-requis :

Aucun

Techniques d'animation :

Alternance de théorie et de pratique, études de cas, exercices individuels et collectifs, retour d'expériences, mise en situation, jeux

	de rôles, tests, entraînements, vidéos.
--	---