



Développer la confiance en soi

En 2 jours, faites connaissance avec votre nouveau MOI, celui qui sommeille en vous et que vous n'avez pas encore su ou pu révéler. À l'issue de cette formation vous saurez vous affirmer et agir en confiance pour réaliser vos objectifs personnels et professionnels.

Objectifs de la formation

- Comprendre les mécanismes de la confiance en soi
- Acquérir des techniques pour développer la confiance en soi
- Maîtriser les techniques de communication pour donner une image de soi plus confiante

<p>Public visé Toute personne souhaitant développer la confiance en soi</p>	<p>Programme Introduction : Comprendre et faire son diagnostic Confiance en soi : de quoi parle-t-on? Les mécanismes de la confiance en soi Image de soi / Estime de soi Croyances limitantes Les scénarios d'échec Les leviers pour progresser Moi réel / Moi idéal Pour soi-même, développer son potentiel Accepter ses besoins et ses émotions Sortir de ses comportements pièges Prendre appui sur ses ressources personnelles Face aux autres : s'affirmer Passer son message : La communication non violente Intégrer le point de vue de l'autre ; écoute et empathie S'appuyer sur son environnement Techniques d'ancrage de confiance en soi : les pratiquer Face aux évènements agir en confiance Définir son projet et ses objectifs Techniques pour développer son sentiment de compétences Capitaliser sur ses réussites Surmonter l'échec Adopter une nouvelle dynamique d'action Développer l'estime de soi et son assertivité Muscler sa confiance en soi en s'appuyant sur ses qualités et réussites Savoir dire non Développer son sens de la répartie</p>	
<p>Pré requis Aucun</p>		
<p>Nature de la formation Action d'acquisition, d'entretien ou de perfectionnement des connaissances.</p>		
<p>Durée 2 jours soit 14h.</p>		
<p>Sanction de la formation Attestation de formation</p>		
<p>Tarifs <i>Intra</i> : 2200€ht <i>Inter</i> : 700€ht / participant</p>		
<p>Modalités d'accès Questionnaire de positionnement</p>		
<p>Délai d'accès <i>Intra</i> : 40 à 60 jours suivant la demande <i>Inter</i> : nous consulter</p>		
<p>Nombre de participants maximum : 8</p>	<p>Méthodes pédagogiques Apports théoriques Jeux de rôles Études de cas Auto Diagnostic</p>	<p>Repère qualité Les programmes sont aménagés sur mesures, nous ne disposons pas de taux de satisfaction pour chaque programme. En 2019 : 27 personnes ont été formées sur la thématique de l'efficacité professionnelle et 100% ont suivi leur formation dans son intégralité. Cette thématique a généré un taux de satisfaction de 95%. En 2020, ce programme n'a pas été animé. Se reporter à la page 7 du catalogue.</p>
<p>Intervenant Catherine LARCY</p>		
<p>Méthodes d'évaluation <i>En début de formation</i> : un quiz d'évaluation des connaissances <i>Pendant la formation</i> : jeux pédagogiques et production des participants <i>En fin de formation</i> : Quiz d'évaluation des acquis de la formation</p>		

Conditions d'accessibilité aux personnes en situation de handicap :

Contactez-nous, nous sommes en relation avec l'AGEFIPH et COMERYL vers lesquels nous pourrions vous orienter le cas échéant.



Maitriser et utiliser ses émotions pour gagner en efficacité

En 2 jours, nous vous proposons de faire connaissance avec vos émotions, de savoir les reconnaître pour les utiliser au quotidien afin de gagner en assurance et en efficacité.

Objectifs de la formation

- Connaître les émotions et leurs impacts
- Apprendre à gérer ses émotions pour une plus grande efficacité professionnelle et personnelle
- Développer une plus grande aisance dans tout type de situation de travail

<p>Public visé Toute personne souhaitant s'appuyer sur la gestion de ses émotions pour mieux réagir en situation professionnelle ou personnelle</p>	<p>Programme Découvrir et mesurer les différentes facettes de l'intelligence émotionnelle Qu'est-ce que l'intelligence émotionnelle ? Comprendre l'impact des émotions sur les pensées et les actions Être capable de reconnaître ses émotions, les distinguer les unes des autres Identifier ses points forts et ses axes d'amélioration</p>
<p>Pré requis Aucun</p>	<p>Développer la maîtrise de soi Utiliser à bon escient ses émotions en situation professionnelle Faire de sa gestion des émotions un atout Adopter des comportements appropriés et positifs pour faciliter son travail S'entraîner à exprimer ses émotions et sentiments</p>
<p>Nature de la formation Action d'acquisition, d'entretien ou de perfectionnement des connaissances.</p>	<p>Développer le sens des rapports humains Comprendre les différentes réponses affectives : sympathie, antipathie, compassion et empathie Développer l'empathie pour mieux comprendre l'autre Décrypter les émotions des autres Savoir comment gérer avec professionnalisme Savoir induire des réponses favorables</p>
<p>Durée 2 jours soit 14h.</p>	<p>S'entraîner à gérer tout type de situation professionnelle Initier une dynamique positive Communiquer efficacement Gérer son stress Négocier, persuader, convaincre Gérer des conflits S'entraîner sur les situations professionnelles rencontrées par les stagiaires</p>
<p>Sanction de la formation Attestation de formation</p>	<p>Dégager un plan d'action personnalisé Se fixer et concevoir des objectifs de progrès cognitifs et comportementaux</p>
<p>Tarifs <i>Intra</i> : 2200€ht <i>Inter</i> : 700€ht / participant</p>	<p>Repère qualité Les programmes sont aménagés sur mesures, nous ne disposons pas de taux de satisfaction pour chaque programme. En 2019 : 27 personnes ont été formées sur la thématique de l'efficacité professionnelle et 100% ont suivi leur formation dans son intégralité. Cette thématique a généré un taux de satisfaction de 95%. En 2020, ce programme n'a pas été animé. Se reporter à la page 7 du catalogue.</p>
<p>Modalités d'accès Questionnaire de positionnement</p>	
<p>Délai d'accès <i>Intra</i> : 40 à 60 jours suivant la demande <i>Inter</i> : nous consulter</p>	
<p>Nombre de participants maximum : 8</p>	<p>Méthodes pédagogiques Apports théoriques Jeux de rôles Études de cas Auto Diagnostic</p>
<p>Intervenant Catherine LARCY</p>	
<p>Méthodes d'évaluation <i>En début de formation</i> : un quiz d'évaluation des connaissances <i>Pendant la formation</i> : jeux pédagogiques et production des participants <i>En fin de formation</i> : Quiz d'évaluation des acquis de la formation</p>	

Conditions d'accessibilité aux personnes en situation de handicap :

Contactez-nous, nous sommes en relation avec l'AGEFIPH et COMERYL vers lesquels nous pourrions vous orienter le cas échéant.



Mieux gérer son temps et hiérarchiser ses tâches

En 2 jours, cette formation vous permettra d'éviter les pièges des croqueurs de temps, de prioriser vos tâches pour gagner en efficacité et de vous approprier des outils et des méthodes efficaces d'organisation.

Objectifs de la formation

- Acquérir des outils et des méthodes pour mieux gérer son temps et hiérarchiser ses tâches
- Identifier les sources de pertes de temps et les solutions pour les éviter

Public visé	Programme
Toute personne souhaitant améliorer sa gestion du temps.	
Pré requis	<p>Les outils de la gestion du temps Les lois de la gestion du temps Les méthodes de planification Les outils de la gestion du temps Distinguer l'urgent de l'important Méthodologie de traitement des mails Méthodologie de traitement des demandes Outils d'organisation et de structuration de la pensée</p> <p>Du temps pour quoi faire ? Fixation d'objectifs individuels Élaboration d'un plan d'action personnel</p> <p>Tous égaux face au temps ? Mieux comprendre sa perception du temps Les messages contraignants Les croqueurs de temps Gérer les interruptions</p> <p>Mieux communiquer pour gagner du temps Formuler une demande Être précis, concis, synthétique Adapter son message à son interlocuteur Donner une réponse complète et pertinente Faire respecter sa gestion du temps Du bon usage des moyens de communication</p>
Aucun	
Nature de la formation	
Action d'acquisition, d'entretien ou de perfectionnement des connaissances.	
Durée	
2 jours soit 14h.	
Sanction de la formation	Méthodes pédagogiques
Attestation de formation	
Tarifs	
<i>Intra</i> : 2200€ht <i>Inter</i> : 700€ht / participant	
Modalités d'accès	
Questionnaire de positionnement	Repère qualité
Délai d'accès	
<i>Intra</i> : 40 à 60 jours suivant la demande <i>Inter</i> : nous consulter	<p>Les programmes sont aménagés sur mesures, nous ne disposons pas de taux de satisfaction pour chaque programme. En 2019 : 27 personnes ont été formées sur la thématique de l'efficacité professionnelle et 100% ont suivi leur formation dans son intégralité. Cette thématique a généré un taux de satisfaction de 95%, En 2020, ce programme n'a pas été animé. Se reporter à la page 7 du catalogue.</p>
Nombre de participants maximum : 8	<p>Apports théoriques Jeux de rôles Travail en sous-groupes Auto Diagnostic</p>
Intervenant Florence RUAZ	
Méthodes d'évaluation	
<p><i>En début de formation</i> : un quiz d'évaluation des connaissances <i>Pendant la formation</i> : jeux pédagogiques et production des participants <i>En fin de formation</i> : Quiz d'évaluation des acquis de la formation</p>	

Conditions d'accessibilité aux personnes en situation de handicap :

Contactez-nous, nous sommes en relation avec l'AGEFIPH et COMERYL vers lesquels nous pourrions vous orienter le cas échéant.



Développer son esprit de synthèse à l'oral et à l'écrit

Cette formation de 2 jours vous permettra d'acquérir les compétences nécessaires pour être concis, précis sans se perdre dans les détails et aller à l'essentiel dans vos communications orales et écrites.

Objectifs de la formation

- Améliorer son efficacité professionnelle tant à l'oral qu'à l'écrit
- Adapter le type de synthèse aux objectifs et aux destinataires
- S'exercer à la prise de notes en direct
- Produire des notes facilement utilisables

Public visé	Programme	
Tout collaborateur de l'entreprise ayant à faire des compte rendus, débriefing, reporting...	Importance et utilité de l'esprit de synthèse dans la vie professionnelle Faciliter la communication et préparer les prises de décision L'enjeu : être exhaustif tout en étant synthétique	
Pré requis	Traiter les informations orales Savoir capter et réutiliser les mots clés Classer les informations fournies	
Aucun	Débit oral, facilités rédactionnelles, écoute, analyse et reformulation	
Nature de la formation	Réaliser un exposé oral synthétique Élaborer un argumentaire logique et convaincant Savoir rester orienté sur l'objectif de sa prise de parole	
Action d'acquisition, d'entretien ou de perfectionnement des connaissances.	Répondre aux questions de manière brève et précise	
Durée	Recueillir et traiter les informations Lire un article, une documentation avec intelligence pour détecter les informations importantes	
2 jours soit 14h.	Écouter activement sans idée préconçue dans une réunion, un entretien	
Sanction de la formation	Prendre des notes pour les réutiliser	
Attestation de formation	Spécificités liées aux messages écrits et oraux	
Tarifs	Croiser ses sources d'information	
Intra : 2200€ht	Analyser les informations Savoir faire le tri entre les informations essentielles et les informations périphériques	
Inter : 700€ht / participant	Situer le contexte et le cadre / Chercher l'objectivité	
Modalités d'accès	Structurer sa pensée et présenter les informations de façon synthétique Savoir mettre en perspective, donner du sens, relier les problématiques...	
Questionnaire de positionnement	Adapter sa présentation à l'objectif : information, prise de décision... Concision et précision	
Délai d'accès		
Intra : 40 à 60 jours suivant la demande		
Inter : nous consulter		
Nombre de participants maximum :	Méthodes pédagogiques	Repère qualité Les programmes sont aménagés sur mesures, nous ne disposons pas de taux de satisfaction pour chaque programme. En 2019 : 27 personnes ont été formées sur la thématique de l'efficacité professionnelle et 100% ont suivi leur formation dans son intégralité. Cette thématique a généré un taux de satisfaction de 95%, En 2020, ce programme n'a pas été animé. Se reporter à la page 7 du catalogue.
8	Apports théoriques Jeux de rôles Études de cas Auto Diagnostic	
Intervenant		
Catherine LARCY		
Méthodes d'évaluation		
En début de formation : un quiz d'évaluation des connaissances		
Pendant la formation : jeux pédagogiques et production des participants		
En fin de formation : Quiz d'évaluation des acquis de la formation		

Conditions d'accessibilité aux personnes en situation de handicap :

Contactez-nous, nous sommes en relation avec l'AGEFIPH et COMERYL vers lesquels nous pourrions vous orienter le cas échéant.



Mener des réunions efficaces

Pourquoi une réunion? Comment débute et se termine une réunion? Quel contenu? Dans quel ordre? Avec qui? Quand? Quel style? Quelle animation? Quels rôles? Quelle architecture? Quels supports? Cette formation de 2 jours répondra à toutes ces questions et vous permettra de vous approprier des méthodes correspondant à votre réalité professionnelle.

Objectifs de la formation

- Acquérir des méthodes pour gagner en efficacité dans la conduite des réunions
- Être plus à l'aise dans l'animation de réunion
- Être capable de gérer les situations d'animation délicates

<p>Public visé Toute personne animant ou devant animer tout type de réunions</p>	<p>Programme</p>
<p>Pré requis Aucun</p>	<p>Pourquoi les réunions ? Le coût des réunions / Les solutions alternatives Bilan des réunions passées</p>
<p>Nature de la formation Action d'acquisition, d'entretien ou de perfectionnement des connaissances.</p>	<p>Organiser la réunion Préparation et organisation matérielle Définir les objectifs</p>
<p>Durée 2 jours soit 14h.</p>	<p>Choisir le type de réunion La réunion informative / La conférence-discussion La réunion de résolution de problèmes</p>
<p>Sanction de la formation Attestation de formation</p>	<p>Choisir son style Personnaliser votre style d'animation Le guide d'animation</p>
<p>Tarifs <i>Intra</i> : 2200€ht <i>Inter</i> : 700€ht / participant</p>	<p>Réaliser le support de la réunion Comment utiliser cette partition ? Les participants à la réunion</p>
<p>Modalités d'accès Questionnaire de positionnement</p>	<p>Les comportements du groupe / La galerie de portraits La création du groupe / Les cycles du groupe pendant la journée Le début de la réunion</p>
<p>Délai d'accès <i>Intra</i> : 40 à 60 jours suivant la demande <i>Inter</i> : nous consulter</p>	<p>Le point de vue des participants / La séance de démarrage Le contrat / Le tour de table / Le cérémonial L'animation proprement dite L'horaire, l'ordre du jour Garder le contrôle du groupe / Animer, stimuler le groupe Clarifier et orienter les idées Éviter les conflits La gestuelle des questions Vendre ses idées au groupe Traiter les objections</p>
<p>Nombre de participants maximum : 8</p>	<p>Méthodes pédagogiques Apports théoriques Jeux de rôles</p>
<p>Intervenant Florence RUAZ Catherine LARCY</p>	<p>Études de cas Auto Diagnostic</p>
<p>Méthodes d'évaluation</p>	
<p><i>En début de formation</i> : un quiz d'évaluation des connaissances</p>	
<p><i>Pendant la formation</i> : jeux pédagogiques et production des participants</p>	
<p><i>En fin de formation</i> : Quiz d'évaluation des acquis de la formation</p>	

Repère qualité
Les programmes sont aménagés sur mesures, nous ne disposons pas de taux de satisfaction pour chaque programme. En 2019 : 27 personnes ont été formées sur la thématique de l'efficacité professionnelle et 100% ont suivi leur formation dans son intégralité. Cette thématique a généré un taux de satisfaction de 95%. En 2020, ce programme n'a pas été animé. Se reporter à la page 7 du catalogue.

Conditions d'accessibilité aux personnes en situation de handicap :

Contactez-nous, nous sommes en relation avec l'AGEFIPH et COMERYL vers lesquels nous pourrions vous orienter le cas échéant.



Formation de formateurs

Cette formation de 3 jours vous permettra d'acquérir les compétences nécessaires à la professionnalisation de vos pratiques de formateur. Par de nombreuses expérimentations nous vous proposons un voyage au pays de l'Andragogie, de l'ouverture à la clôture de vos actions de formation.

Objectifs de la formation

- Comprendre le processus d'apprentissage et la pédagogie pour adultes
- Définir des objectifs pédagogiques et un déroulé
- Élaborer un scénario pédagogique
- Maîtriser les techniques d'animation d'un groupe de stagiaires
- Évaluer l'action de formation et son suivi

<p>Public visé Toutes les personnes amenées à devenir formateur de façon occasionnelle ou régulière en interne ou en indépendant.</p>	<p>Programme</p>	
<p>Pré requis Aucun</p>	<p>Rappel du schéma de la communication interpersonnelle La communication verbale et non verbale Les règles d'une communication efficace Les dysfonctionnements</p>	
<p>Nature de la formation Action d'acquisition, d'entretien ou de perfectionnement des connaissances.</p>	<p>Rôle et relation L'histoire de la formation L'adulte en formation</p>	
<p>Durée 3 jours soit 21h.</p>	<p>Les étapes de vie d'un groupe Les participants et leurs différents rôles Le formateur La relation formateur / formés</p>	
<p>Sanction de la formation Attestation de formation</p>	<p>Animation d'un groupe d'adultes en formation Pédagogie centrée sur l'apprenant / Pédagogie centrée sur le formateur Les fonctions du formateur</p>	
<p>Tarifs <i>Intra</i> : 3300€ht <i>Inter</i> : 1050€ht / participant</p>	<p>Les méthodes et techniques Le scénario pédagogique Les éléments constitutifs d'un objectif pédagogique</p>	
<p>Modalités d'accès Questionnaire de positionnement</p>	<p>Les niveaux d'objectifs Les 4 phases de l'apprentissage Les règles de la progression pédagogique</p>	
<p>Délai d'accès <i>Intra</i> : 40 à 60 jours suivant la demande <i>Inter</i> : nous consulter</p>	<p>Les méthodes pédagogiques, ludopédagogie et neurosciences Les techniques et outils au service de ces méthodes Les supports pédagogiques</p>	
<p>Nombre de participants maximum : 8</p>	<p>Méthodes pédagogiques Apports théoriques Jeux de rôles,/ Mises en pratique Études de cas Auto Diagnostic</p>	<p>Repère qualité Les programmes sont aménagés sur mesures, nous ne disposons pas de taux de satisfaction pour chaque programme. En 2019 : 27 personnes ont été formées sur la thématique de l'efficacité professionnelle et 100% ont suivi leur formation dans son intégralité. Cette thématique a généré un taux de satisfaction de 95%. En 2020, ce programme n'a pas été animé. Se reporter à la page 7 du catalogue.</p>
<p>Intervenant Florence RUAZ Catherine LARCY</p>		
<p>Méthodes d'évaluation <i>En début de formation</i> : un quiz d'évaluation des connaissances <i>Pendant la formation</i> : jeux pédagogiques et production des participants <i>En fin de formation</i> : Quiz d'évaluation des acquis de la formation</p>		

Conditions d'accessibilité aux personnes en situation de handicap :

Contactez-nous, nous sommes en relation avec l'AGEFIPH et COMERYL vers lesquels nous pourrions vous orienter le cas échéant.