ACCES GRH
Accompagnement Coaching
Conseils & Solutions en GRH

ACCÉDEZ AU MEILLEUR DE VOS RESSOURCES

OPTIMISER SON EFFICACITE PROFESSIONNELLE

Identifier et réduire les facteurs d'inefficacité pour retrouver une dynamique de progrès

Nos +

- Train coaching
- Analyse de cas concrets expérientiels
- Suivi post formation

FORMATION

Modalités

Durée
14 heures
2 jours

Objectifs

- Développer un style personnel assertif
- Prendre appui sur ses ressources pour influencer les évènements et atteindre ses objectifs
- Développer ses compétences relationnelles pour mieux travailler avec les autres
- Acquérir de l'assurance dans la gestion de situations difficiles
- Gérer son action et son temps en maîtrisant son stress

Public :
- Tout public
- Pas de pré-requis
- En fonction ou demandeur d'emploi

Modalités pratiques :
- En présentiel
- Groupe min 5 - max 10 personnes
- Parcours individuel et/ou demande spécifique sur devis

AU PROGRAMME

Apports

- Renouer avec les enjeux de la gestion du temps
- Connaître les 6 lois qui régissent le temps
- Gérer ses interlocuteurs pour maîtriser son temps
- Définir le stress au travail, ses causes et ses conséquences
- Reconnaître les mécanismes psychologiques et physiologiques du stress
- Distinguer le stress positif du stress négatif
- Repérer ses facteurs et manifestations personnels de stress
- Choisir ses stratégies de régulation du stress
- Mieux se connaître pour repérer ses facteurs personnels de motivation
- Aligner ses comportements et ses compétences avec ses valeurs personnelles
- La communication comme levier clé de l'efficacité personnelle
- Analyser la structure de la communication interpersonnelle
- Préparer et maîtriser son discours
- Gérer son non verbal et en faire un atout
- Développer son pouvoir personnel d'influence

Méthodes et moyens pédagogiques

- Brainstorming
- Icebreakers
- Mises en situation , simulations
- Partage d'expérience, utilisation et analyse des retours d'expérience des stagiaires pour les mises en situation
- Transferts de compétences
- Réflexions et exercices écrits individuels
- Exercices en sous-groupe et en groupe

Evaluation des acquis

- Quizz et mises en situation tout au long de la formati
- Recueil des objectifs en début de formation et partage des apprentissages au regard des objectifs en fin de formation
- Plan d'action individuel
- Attestation de formation remise à la fin de la formation

Inscriptions, tarifs et informations complémentaires sur www.accesgrh.fr
06.07.06.42.23 - accesgrh@orange.fr