MANAGEMENT - EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE

Optimiser ses relations professionnelles et mieux communiquer - Niveau 2

Cette formation va vous permettre de gagner en aisance et en efficacité relationnelle.

DURÉE	TARIF	GROUPE	FORMAT
2 jours 16 heures	1 500 € HT par stagiaire (inter)	8 participants max.	En présentiel

Objectifs

- Gagner en assurance et en liberté relationnelle
- Développer son intelligence émotionnelle
- Appliquer les méthodes permettant d'avoir plus d'énergie et d'efficacité
- Faire grandir son leadership et agir en accord avec ses valeurs et priorités
- Découvrir des outils faisant appel à l'intuition et à la créativité pour trouver de nouvelles solutions

Prochaine session

3 et 10 mai 2027

Colomiers (31770)

Session sur-mesure possible →

Modalités

PRÉREQUIS
Avoir suivi la formation initiale

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE
Active, différenciée et expérientielle

ÉVALUATION DES ACQUIS
Évaluation continue

VALIDATION DE LA FORMATION
Attestation de fin de formation

Plus d'infos sur cette formation →

Programme détaillé

Jour 1

Matin :

1 Gagner en assurance et en liberté relationnelle

- Manque d'affirmation dans certaines situations relationnelles ou passage à l'action ? Pourquoi ?
- Identifier les croyances limitantes et savoir les transformer
- Mouvement corporel et posture pour affirmer la confiance en soi et l'estime de soi
- Utiliser les ancrages visuels, Auditifs et Kinesthésique : construire sa boîte à outil
- Se fixer des objectifs pour sortir de sa zone de confort et intégrer la confiance en soi.

Après- midi :

2 Développer son intelligence émotionnelle

- Définir l'intelligence émotionnelle
- Acquérir les outils permettant de trouver un équilibre émotionnel permettant de mieux vivre les situations de stress et les réactions émotionnelles des autres ?

3 Trouver son leadership personnel

- Test individuel pour découvrir sa forme de leadership.
- Identifier ses forces, talents et zones de croissance
- Construire son plan d'action pour affirmer son leadership
- Savoir mieux motiver et favoriser l'adhésion aux projets
- S'entrainer à la prise de parole pour exprimer avec aisance ses projets

Jour 2

Matin :

Suite du programme page suivante

Optimiser ses relations professionnelles et mieux communiquer - Niveau 2

4 Appliquer les méthodes permettant d'avoir plus d'énergie et d'efficacité

- Prendre en compte le fonctionnement de l'organisme pour favoriser son bon fonctionnement
- Les rituels permettant de maintenir un bon niveau d'énergie et d'enthousiasme
- Energie, concentration au service de votre réussite

Après-midi :

5 Découvrir des outils faisant appel à l'intuition et à la créativité pour trouver de nouvelles solutions

- Qu'est-ce que l'intuition ? comment l'intégrer comme facteur de réussite ?
- S'entrainer à utiliser l'intuition dans la prise de décision
- Développer, oser sa créativité pour se démarquer, trouver de nouvelles ressources pour la croissance de son activité