

Développement personnel

Fiche programme

Durée : 35 heures

100% présentiel : 35 heures en présentiel

PUBLIC :

- Cette formation s'adresse à tout public.

OBJECTIFS :

A la fin de ce module, vous serez capables de :

- Identifier vos objectifs et organiser votre travail
- Connaître vos blocages
- Utiliser des comportements favorisant la relation et la communication
- Faire face aux situations difficiles et rechercher les solutions amiables
- Connaître et adapter votre communication

PREREQUIS :

- Aucun

PÉDAGOGIE & EVALUATION :

- Le test de positionnement se fait par un quiz de connaissance.
- Méthodes et outils adaptés à la modalité pédagogique : cas pratique.
- Un entretien technique oral
- Un dossier professionnel et de ses annexes éventuelles.
- Des résultats des évaluations passées.

INTERVENANT(S) :

Les intervenants sont des experts métier de ce domaine et/ou formateurs professionnels.

INDICATEURS DE RESULTAT :

Consulter notre site web www.mrh-antilles.com

PROGRAMME :

Chapitre n° 1 : Définir le cadre

1. L'entreprise

- 1.1. Définir le cadre
 - 1.1.1. Les règles, les attentes, les objectifs
 - 1.1.2. La professionnalisation
 - 1.1.3. La question de la réussite
 - 1.1.4. Les motivations
- 1.2. Les exigences de l'employeur
 - 1.2.1. Les collègues de travail
 - 1.2.2. Employeur, client

2. La posture professionnelle

- 2.1. Adapter son comportement face à autrui
- 2.2. Les valeurs à respecter
- 2.3. Les règles de bienséance
- 2.4. Savoir vivre ensemble (règles du bon citoyen)
- 2.5. Les attitudes professionnelles

Chapitre n°2 : L'organisation du travail

1. La démarche projet

- 1.1. Les étapes du projet professionnel
- 1.2. Améliorer son organisation
 - 1.2.1. Mieux gérer ses priorités (Eisenhower)
 - 1.2.2. Les lois du temps

2. Les méthodes de travail

- 2.1. Identifier les peurs et les croyances
- 2.2. Reconnaître son rythme de travail
- 2.3. Comment mieux apprendre

Chapitre n°3 : La communication interpersonnelle

1. Développer sa communication interpersonnelle

- 1.1. Découvrir son style de communication
 - 1.1.1. Les Etats du Moi (BERNE)
 - 1.1.2. Les codes de la communication bienveillante
 - 1.2.1. La communication interpersonnelle
 - 1.3. Les freins à la communication
 - 1.3.1. Les attitudes spontanées (PORTER)
 - 1.3.2. Le méta modèle
 - 1.3.3. Les émotions
 - 1.4. Être en empathie et écoute active

2. Gérer les situations difficiles

- 2.1. Les sources de conflits
- 2.2. Les facilitateurs de communication
 - 2.2.1. Les enjeux de la relation gagnant-gagnant
 - 2.2.2. La CNV, DESC, VAKOG
 - 2.2.3. Reformulation, assertivité, empathie, écoute active

ACCESSIBILITE : Nous contacter pour tout besoin d'aménagement d'accessibilité à la formation.

TARIF : 2 800 € HT

MODALITES D'INSCRIPTION : Consulter notre site web www.mrh-antilles.com

DATES : Consulter notre site web www.mrh-antilles.com