



Objectifs

- Mieux s'organiser
- Gérer son temps de travail
- Travailler en équipe
- S'adapter au changement
- Savoir s'affirmer

Programme

- 1. Mieux s'organiser** : Le temps : un allié de la croissance / comment structurer son temps / connaître les différentes manières de structurer son temps / types de personnalités et structuration du temps / détermination des facteurs qui sont des "voleurs de temps" / prise de conscience individuelle, premier diagnostic et niveaux de motivation de chacun / utiliser ses forces positives : mieux connaître son capital énergie, ses rythmes de travail / contacter ses ressources positives, s'en servir comme multiplicateur d'énergie / savoir se concentrer, se motiver, s'arrêter, se relaxer
- 2. Travailler en équipe** : Pourquoi et comment y répondre ? / Comprendre les difficultés relationnelles rencontrées avec certains interlocuteurs / les canaux de communication pour se faire mieux comprendre / le facteur stress
- 3. Sortir de sa zone de confort** : Identifier sa zone de confort / sortir progressivement de sa zone de confort / se lancer un petit défi par semaine / apprendre quelque chose de nouveau pour sortir de sa zone de confort / élargir son cercle social pour sortir de sa zone de confort
- 4. S'adapter** : la gestion du changement : Définir le changement / analyser le projet / rechercher les solutions envisageables / mettre en place un plan d'application
- 5. L'affirmation de soi** : Savoir dire non / identification du changement / avoir confiance en soi / se fixer des objectifs / pratiquer la pensée positive / évaluer sa satisfaction

Public visé

Tout employé de tout secteur d'activité.

Pré-requis

Lire, écrire et parler en français.

Méthodes Pédagogiques

Apports théoriques et pratiques
Formation tournée vers l'interactivité et l'échange.
Exercices ludiques et pratiques.
Support de cours version papier et numérique.

Modalités d'évaluation

Evaluation à chaud et à froid
Des exercices permettant d'effectuer une auto-évaluation et la mise en pratique.

Durée et tarif

1 jour / 2 jours / + selon les besoins.
Prix de base : 100€ HT/h
Inscription via le site www.moncompteformation.gouv.fr et www.formation.grandest.fr
Délai d'accès selon le financeur.
Individuelle ou en groupe

Lieu

En présentiel, dans nos locaux à Norroy-Le-Veneur ou dans votre entreprise, possible à distance.

www.lfti.fr

