

Mieux se Connaître pour Réussir son Evolution Professionnelle

MIEREUEVPRO

Présentiel - Synchron



Public Visé

Tout public



Pré Requis

Aucun

Les + métier

Pour évoluer à son poste de travail, il est important de connaître les techniques permettant de s'affirmer, de se respecter et respecter l'autre en toutes circonstances.

Objectifs pédagogiques et d'évaluation

- Mieux communiquer dans son environnement professionnel
- Gérer ses émotions et développer ses compétences
- Exprimer son opinion et s'affirmer
- Comprendre ses freins
- Mettre en oeuvre des objectifs de progrès

Méthodes pédagogiques

Beaucoup de tests et d'exemples concrets en lien direct avec les besoins des participants
Des techniques directement mobilisables dans le cadre de leurs fonctions
Formation axée sur la mise en pratique
Méthode participative
Mise en situation professionnelle

Parcours pédagogique

L'intelligence émotionnelle

Identifier et comprendre sa personnalité afin de mieux communiquer dans son environnement professionnel

La gestion des émotions

Développer ses compétences sociales afin d'appréhender son poste de travail et la collaboration avec les collègues ■

Savoir exprimer son opinion

S'affirmer, et optimiser ses relations professionnelles

L'assertivité

Comprendre ses freins et les bénéfices au profit de situations conflictuelles et critiques ■

Mettre en oeuvre des objectifs de progrès

Moyens pédagogiques

1 ordinateur par stagiaire (si besoin) - Salle de formation claire, climatisée et spacieuse - Tableau blanc - Vidéo projecteur - Support de cours

Qualification Intervenant·e·s

Formateur·trice - Consultant·e expert·e en développement personnel



Méthodes et modalités d'évaluation

Evaluation diagnostique en amont : questionnaire d'auto-positionnement et recueil des attentes & besoins – Tour de table –
Evaluation formative en cours de formation : exercices - Evaluation sommative en fin de formation : exercice/QCM - Bilan individuel des compétences acquises – Attestation de fin de formation -
Questionnaire de satisfaction à chaud - Questionnaire de satisfaction à froid envoyé pour assurer le suivi post formation

Modalités d'accessibilité handicap

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap et aux besoins spécifiques. Une étude personnalisée avec notre référente handicap, permettra d'adapter les moyens pédagogiques, techniques ou organisationnels.



Durée

21.00 Heures

Effectif

3 Jours De 2 à 8 Personnes