



Sur site ou dans les locaux de Mistralcom



2 jours (14 heures)



Accessibilité aux personnes en situation de handicap



OBJECTIFS :

Affirmation de sa performance professionnelle.



Public concerné / Prérequis :

Toute personne provenant d'un milieu professionnel souhaitant renforcer ses compétences comportementales. Aucun prérequis n'est nécessaire pour cette formation



METHODE PÉDAGOGIQUE :

Alternance d'exposés théoriques et d'exercices pratiques. Ceux-ci permettront l'évaluation de la formation par rapport aux objectifs.



SUIVI ET ÉVALUATION :

Mise en situation pratique des élèves – Fiche individuelle d'évaluation de la formation – Remise en fin de formation d'une attestation individuelle de stage.

CONTENU

1. Optimiser votre communication professionnelle

- Mettre en œuvre les conditions d'une communication constructive et efficace
- Comprendre les conditions d'une communication réussie
- Savoir localiser les pièges de la communication
- Créer des relations de confiance et de crédibilité
- Identifier les différentes étapes nécessaires à une communication efficace

2. Découvrir votre style préférentiel de communication et s'adapter à celui de votre interlocuteur

- Connaître les styles préférentiels de communication
- Diagnostiquer votre propre style
- Savoir reconnaître celui de votre interlocuteur
- Savoir appliquer cette grille de lecture dans le cadre de vos relations professionnelles

3. Optimiser votre organisation pour gagner du temps

- Connaître le poids et la valeur de votre temps
- Analyser avec des matrices adaptées votre gestion du temps
- Évaluer votre emploi du temps en fonction de votre rôle et de vos différentes missions
- Identifier vos points forts et vos points faibles en terme de temps
- Définir les pressions dans votre emploi du temps et savoir les gérer
- Planifier le travail dans votre vie professionnelle
- Choisir l'outil de gestion du temps qui vous convient
- Savoir appliquer une méthode de définition des objectifs
- Élaborer une matrice personnelle de gestion de votre temps pour développer votre efficacité

4. Prévenir et gérer un conflit simple dans les relations professionnelles

- Connaître « les signes avant-coureurs » d'une crise
- Connaître les comportements générateurs de conflits et les anticiper
- Repérer les différents modes d'expression d'un conflit
- Utiliser l'écoute active et message « je » pour faciliter votre communication
- Rechercher des solutions dans un esprit gagnant – gagnant

5. Développer des compétences d'animateur de réunion

- Connaître les différents types de réunions
- Comprendre le fonctionnement d'un groupe
- Se préparer en tant qu'animateur pour être performant en réunion
- Connaître les techniques d'animation efficace
- Savoir animer avec aisance un groupe