

## OBJECTIF DE LA FORMATION

Mieux s'organiser, gérer son temps de travail, travailler en équipe, s'adapter au changement, savoir s'affirmer.

## PARTICIPANT

Toutes personnes ayant un poste avec de multiples fonctions.

## PRÉ-REQUIS

Aucun.

## FORMATEURS

Spécialiste en Management

## MODALITÉS ET PÉDAGOGIE

- Questionnaire d'évaluation en début et en fin de formation
- Cas pratiques et études de cas, Quiz
- Horaires : 9h00 à 12h30 – 13h30 à 17h00
- Nombre maximum de stagiaires : 8
- Formation disponible à distance ou en présentiel
- Méthode interactive et intuitive
- Support Stagiaire
- Assistance téléphonique
- Attestation de fin de stage
- Questionnaire de fin de formation

## PROGRAMME

### 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

### TRAVAILLER EN EQUIPE

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

### 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

### S'ADAPTER : LA GESTION DU CHANGEMENT

Définir le changement  
Analyser le projet  
Rechercher les solutions envisageables  
Mettre en place un plan d'application

### L'AFFIRMATION DE SOI :

Savoir dire non  
Identification du changement  
Avoir confiance en soi  
Se fixer des objectifs  
Pratiquer la pensée positive