PROGRAMME DE FORMATION
Mis à jour le 27/05/2025

STATISQUES :
Nombre de personnes formées : 0
Taux de satisfaction : à venir
Taux d'atteinte des objectifs : à venir

SYNOS Consulting
Organisme de Formation

Organisation et Performance en contexte professionnel

Cette formation a pour but d'apporter au professionnel des connaissances et des outils pour identifier sa charge de travail, mieux gérer son temps pour maximiser sa productivité, et optimiser ses interactions.

Public et prérequis :

- De 4 à 12 apprenants
- Dirigeant, Salarié et TNS
- Être francophone, pas de prérequis techniques

Objectifs de la formation :

- Identifier son niveau d'efficacité organisationnel
- Accroître sa disponibilité et ses performances
- Acquérir les outils et méthodes pour mieux gérer son temps
- Optimiser son organisation collective et sa communication

Méthodes et outils pédagogiques:

- Apports théoriques et pratiques en présentiel
- Exercices pratiques individuel et en groupe
- Échange d'expériences et de pratiques

Modalités et délai d'accès :

- Entretien préalable par mail ou téléphone
- Délai : date sous 4 à 8 semaines après signature et selon le mode de financement

Tarif :

Inter : 500 euros nets
Intra : à partir de 2000 euros nets – devis sur demande

Durée :

- Nombre d'heures : 14H
- Nombre de jours : 2 jours

Contenu de la formation :

- Identification de sa propre motivation et sa charge mentale
- Outils de gestion du stress et de la charge mentale
- Atelier de respiration consciente
- Planification de son rythme de travail et priorisation des tâches
- Minimisation des distractions
- Optimisation de son Mindset
- Méthode DISC
- Ecoute active et empathie
- Communication positive, NonViolente et non verbale
- Outils de cohérence mentale

Modalités d'évaluation :

- QCM de contrôle des connaissances
- Evaluation de la formation par le stagiaire
- Attestation de fin de formation

Formateur(s) :

Rémy Tanner, formateur en QVCT (Qualité de Vie et Conditions de Travail)

Accessible aux personnes en situation de handicap

Référente handicap :
Anaïs Tanner 06 58 30 28 77

Pour plus d'informations, veuillez contacter synosconsulting@gmail.com ou Rémy Tanner 06 29 37 06 31