



Décodez le DISC, pour adapter votre style et maximiser votre impact



Public
Tout public



Prérequis
Aucun

Objectifs

A l'issue de la séance, l'apprenant sera en capacité d'adapter sa communication, et son comportement relationnel

Moyens pédagogiques

Test DISC, mises en application et jeux de rôle, débriefing



Présentiel en IDF



Durée : 7h00

PROGRAMME

1. Introduction

Présentation du modèle DISC
Test DISC

2. Décryptage des 4 styles comportements DISC

3. Adapter son style pour maximiser son impact

Identifier le style d'un interlocuteur
Techniques d'adaptation
Exercices pratiques pour des messages ciblés pour chaque style

4. Atelier pratique et plan d'action

Jeux de rôle, sur des situations professionnelles face à des profils opposés
Elaboration d'un plan d'action personnel



Calendrier : A définir



Tarif : A définir
(TVA non applicable)



Public

Tout public



Prérequis

Aucun

Objectifs

A l'issue de la séance, l'apprenant sera en capacité d'appliquer des techniques d'assertivité pour désamorcer les tensions et résoudre les conflits interpersonnels

Moyens pédagogiques

Autodiagnostic, mises en pratiques, études de cas, debriefs



Présentiel en IDF



Durée : 7h00

PROGRAMME

1. Comprendre le conflit et les comportements

- 4 attitudes face au conflit
- Autodiagnostic

2. Maîtriser les techniques clés de l'affirmation de soi

- Le dire non assertif
- Oser demander
- Posture non verbale

3. La méthode DESC pour les situations délicates

- Présentation de la méthode
- Formuler une critique constructive
- Réceptionner une critique

4. Application pratique et plan d'action

- Mises en situation intensives
- Plan d'action personnel



Calendrier : A définir



Tarif : A définir

(TVA non applicable)



Public

Tout public



Prérequis

Aucun

Objectifs

A l'issue de la séance, l'apprenant sera en capacité d'appliquer des méthodes et outils de gestion du temps pour identifier ses priorités et optimiser son efficacité professionnelle au quotidien

Moyens pédagogiques

Autodiagnostic, mises en pratiques, atelier pratique, debriefs



Présentiel en IDF



Durée : 7h00

PROGRAMME

1. Mon temps et mes voleurs de temps

- Mon rapport au temps
- Quantifier mes voleurs de temps internes et externes
- Le cycle de la procrastination

2. Priorisation et objectifs

- La matrice Eisenhower (Urgent/Important)
- Définir des objectifs clairs avec la méthode SMART

3. Les méthodes d'organisation et de planification

- Les outils pour l'efficacité
- La planification hebdomadaire
- Gestion des interruptions
- Méthode Pomodoro pour la concentration

4. Atelier pratique et intégration dans le quotidien

- Planification concrète d'une semaine de travail à l'aide des outils
- Délégation efficace
- Evaluation de l'élaboration de la nouvelle stratégie



Calendrier : A définir



Tarif : A définir
(TVA non applicable)

Maîtriser le stress par le lâcher prise



Public

En situation de stress



Prérequis

Aucun

Objectifs

A l'issue de la séance, l'apprenant sera en capacité d'appliquer des techniques de lâcher-prise et de gestion émotionnelle pour réduire son niveau de stress et retrouver un équilibre professionnel et personnel

Moyens pédagogiques

Autodiagnostic, exercices pratiques, plan personnel



Présentiel en IDF



Durée : 7h00

PROGRAMME

1. Comprendre le stress et les mécanismes personnels

- Définition et symptômes du stress
- Les effets du stress sur l'individu
- Autodiagnostic

2. Le lâcher prise comme outil de régulation

- Décoder les émotions
- Mécanismes du lâcher-prise

3. Techniques de maîtrise émotionnelle et de détente

- Développer son intelligence émotionnelle
- Techniques de respiration et relaxation
- Introduction à la pleine conscience

4. Construire son plan personnel anti-stress

- Agir au quotidien
- Mise en place des limites professionnelles
- Elaboration du plan personnel anti-stress



Calendrier : A définir



Tarif : A définir
(TVA non applicable)