



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

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



Public

Tout public



Prérequis

Aucun



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)

Gérer les conflits avec l'assertivité



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)

Mieux gérer son temps et ses priorités



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)