EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE ET COMMUNICATION

Mieux s'affirmer dans le monde professionnel

Date de dernière mise à jour 08 avril 2021

Durée et organisation

Durée 2 jours

Lieu | Date

Au moins une session de formation est proposée chaque année, sur au moins l'un de nos sites en Bretagne : Brest, Bruz/Rennes, Lorient, Plérin/Saint-Brieuc, Quimper, Redon, Vitré.

Objectif de la formation

À l'issue de la formation, les stagiaires devront être capables de :

- Appréhender avec authenticité "ses ressources personnelles et ses zones de progrès"
- Oser exprimer en toutes circonstances "ce que je veux, ce que je ne veux pas"
- Apprendre à construire un échange direct basé sur des relations de confiance
- Accueillir la parole de l'autre, même si elle est réactive
- Construire "son plan d'action relationnel"

Programme

Découvrir ses ressources et ses blocages

- Identifier le poids des représentations mentales sur l'image de

Admission

Public

- Tous publics : salariés, demandeurs d'emploi, ...

Pré-requis d'entrée en formation

Maîtriser les savoirs fondamentaux.

Modalités et délais d'accès

Modalités

Inscription et signature de la convention de formation

Délais d'accès

Formation proposée pour minimum 1 session par an. Les inscriptions sont acceptées jusqu'à la semaine précédent le démarrage de la formation.

Parcours adaptés

Adaptation possible du parcours selon profil du stagiaire

Handicap

Formation ouverte aux personnes en situation de handicap (moyens de compensation à étudier avec le référent handicap du centre). En savoir +, contacter notre référent handicap : **ICI**

Coût

720 € HT

Modalités et moyens

soi, de l'autre...
- Explorer les états réactifs inefficaces pour mieux en sortir
- Adopter une stratégie de communication assertive

Oser dire ! oser faire ! dans le respect de soi et de l'autre

- Evaluer et renforcer ses propres compétences sociales
- Savoir demander, refuser, exprimer une critique, complimenter...
- Apprendre à exprimer ce qui est ressenti avec sécurité (sans jugement et sans se mettre en danger)

Etre responsable et autonome

- Comprendre et déjouer les jeux psychologiques dans les relations interpersonnelles
- Les faux problèmes, les conflits, la mauvaise foi...

Construire un plan d'action relationnel

- La stratégie d'objectif et l'écoute active (harmoniser le verbal et le non verbal

Indicateurs de performance

- **Satisfaction stagiaire :**

  ★★★★★

  100 %

- Nombre d'apprenants formés : 562 salariés formés en Management en 2021 (17011 heures de formation)

Pour obtenir des données précises, merci de contacter notre serviceQualité.

Indicateurs mis à jour le 26/09/2022

pédagogiques

Méthodes pédagogiques

Formation en présentiel avec alternance d'apports théoriques et de mises en situations pratiques pour ancrer les apprentissages et/ou en distanciel pour certains modules.

Moyens pédagogiques

Salles de formation équipées et plateaux techniques adaptés et aménagés d'équipements spécifiques.

Équipe pédagogique

Formateurs experts titulaires au minimum d'un BAC+2/+4 et/ou d'une expérience professionnelle d'au moins 5 ans dans le domaine, professionnels du métier, responsable de formation, direction de centre, conseillers formations, référent handicap, équipe administrative

Modalités d'évaluation et d'examen

QCM et/ou grille d'évaluation et/ou travaux pratiques

Validation

Remise d'une attestation de compétences

Contacts

Contactez votre conseiller▪ère inter :

- DPT 22-29 | Nadia LE CHANU | 02 96 58 69 86
- DPT 35-56 | Corinne PRIGENT | 02 96 58 07 27
- Vitré | Katia CANTIN | 02 99 74 11 89

Témoignages

"

La formation m'a montré l'importance lors d'un désaccord ou d'un conflit de mettre des mots, de verbaliser. Je vais oser dire non et ne pas devoir me justifier tout le temps

"

Mario - Secteur social

"

La formation comporte beaucoup de jeux de rôles et de mises en situation, de pratique. Je pense que j'ai amélioré la confiance en moi

"

Danielle - secteur du sport