

# Renforcer sa performance professionnelle

3 jours - 21 heures

Code formation : ADHDCP0484



adhara.fr

## Objectifs

Développer les savoir-faire essentiels à une efficacité professionnelle et personnelle renforcée. Consolider ses compétences comportementales de base afin d'affirmer sa performance professionnelle.

## Participants

Tout professionnel souhaitant développer sa performance professionnelle et son rapport avec son environnement au quotidien.

## Prérequis

Pas de prérequis pour cette formation.

## Pédagogie

La pédagogie est basée sur le principe de la dynamique de groupe avec alternance d'apports théoriques, de phases de réflexion collectives et individuelles, d'exercices, d'études de cas et de mises en situations observées. Formation / Action participative et interactive : les participants sont acteurs de leur formation notamment lors des mises en situation car ils s'appuient sur leurs connaissances, les expériences et mettront en œuvre les nouveaux outils présentés au cours de la session.

## Remarques

Cette formation offre la possibilité d'une journée de retour sur expérience : Cette journée complémentaire favorise l'application pratique des concepts enseignés, garantissant ainsi une mise en œuvre réussie dans votre environnement professionnel. Nos conseillers sont à votre disposition pour plus d'information à ce sujet.

## Certification

## Profil de l'intervenant

Consultant-formateur expert. Suivi des compétences techniques et pédagogiques assuré par nos services.

## Moyens techniques

Encadrement complet des stagiaires durant la formation. Espace d'accueil, configuration technique des salles et matériel pédagogique dédié pour les formations en centre. Remise d'une documentation pédagogique papier ou numérique à échéance de la formation.

## Méthodes d'évaluation des acquis

Un contact téléphonique est systématiquement établi avec le stagiaire ou la personne chargée de son inscription afin de définir le positionnement. Si besoin, un questionnaire est adressé pour valider les prérequis en correspondance et obtenir toute précision nécessaire permettant l'adaptation de l'action. Durant la formation, des exercices individuels et collectifs sont proposés pour évaluer et valider les acquis du stagiaire. La feuille d'émargement signée par demi-journée ainsi que l'évaluation des acquis sont adressées avec la facture.

## Programme

# Renforcer sa performance professionnelle

3 jours - 21 heures

Code formation : ADHDCP0484



adhara.fr

## Introduction à la formation : Changer pour du mieux

Prendre conscience des changements que cette formation va exiger, dans l'objectif d'un renforcement de sa performance professionnelle

Comprendre les phases nécessaires à la mise en œuvre des changements attendus

Dépasser ses attitudes de frein et de résistance au changement

Accepter et anticiper les changements bénéfiques à son évolution

## Améliorer ses communications

Créer le rapport de confiance

Se centrer sur son interlocuteur

S'ouvrir à la différence

Harmoniser son verbal et non verbal pour plus de cohérence

Savoir se synchroniser pour être mieux perçu et compris

Savoir écouter activement

Maîtriser ses émotions

Savoir questionner, reformuler et utiliser le feedback

## S'affirmer dans sa prise de parole

Maîtriser le premier outil de l'efficacité : la parole

Connaître son discours

Clarifier ses objectifs de communication

Respecter les 3 étapes clés : Préparation, introduction, conclusion

Savoir improviser

Gérer son trac

Maîtriser l'impact de sa gestuelle

Se mettre en scène

## Gérer son temps efficacement

Découvrir la dimension personnelle de la gestion du temps (biorythme, stress, projet personnel ...)

Comprendre le temps et ses mécanismes

Définir ses objectifs et choisir ses priorités

Planifier ses priorités en les arbitrants selon l'important et l'urgent

Investir du temps pour en gagner (les outils personnels de gestion du temps)

Mettre en œuvre de façon concrète les décisions et plans d'actions

## Gérer ses conflits avec sérénité

Comprendre les signes avant-coureurs d'une crise et la transformation en conflit

Connaître les comportements générateurs de conflits

Reconnaître les différents modes d'expression d'un conflit

Maîtriser les réflexes de base en situation conflictuelle

Utiliser les règles de communication facilitantes

Appliquer des techniques simples de résolution

Rechercher des solutions dans un esprit gagnant – gagnant

Recourir à un médiateur

Réguler un groupe

## Renforcer sa performance professionnelle

3 jours - 21 heures

Code formation : ADHDCP0484



adhara.fr

### Mettre en œuvre et faire vivre le changement

Rédiger un plan d'action individuel pour renforcer sa performance professionnelle  
Savoir sur quoi et comment mettre en pratique la formation  
Appliquer la formation grâce à son plan d'action  
Passer de la formation à l'action  
Maintenir en vie le changement