

**DVP-07**

# MANAGERS : BOOSTER VOTRE EFFICACITE PERSONNELLE

## OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :

*A l'issue de la formation, chaque participant devra mieux :*

- Gérer son stress et son temps
- Convaincre lors d'une prise de parole
- Animer une réunion
- Gérer les conflits au sein de son équipe

## CONTENU DU PROGRAMME DE LA FORMATION

- **S'automotiver**
  - ✓ Développer en permanence ses propres talents.
  - ✓ Bâtir et rebâtir son projet professionnel.
  - ✓ S'enthousiasmer pour atteindre ses objectifs.
  - ✓ Développer la confiance en soi.
- **Prendre la parole**
  - ✓ La maîtrise du discours et de l'objectif.
  - ✓ Improviser, la maîtrise du trac, se mettre en scène.
  - ✓ La maîtrise de la gestuelle et de l'environnement.
- **Animer une réunion**
  - ✓ Le fonctionnement d'un groupe.
  - ✓ La communication face à un groupe et les rôles.
  - ✓ Les techniques d'animateur.
  - ✓ Les outils de communication face à un groupe.
  - ✓ Les actions à mener pour réussir une réunion.
- **Gérer les conflits**
  - ✓ Les réflexes de base en situation conflictuelle.
  - ✓ Une méthode générale de traitement des conflits.
  - ✓ Gérer efficacement les résistances au changement.
- **Gérer le stress**
  - ✓ Echapper aux pressions aussi bien physiques que psychologiques.
  - ✓ Les outils de la gestion du stress au quotidien.
  - ✓ La relaxation minute, déclencher une détente réflexe.
  - ✓ Travailler sans s'épuiser et récupérer rapidement de l'énergie.
  - ✓ Votre programme anti-stress.

- **Gérer son temps**

- ✓ Les véritables causes des problèmes de gestion de temps.
- ✓ La dimension personnelle de la gestion du temps.
- ✓ Qu'est-ce qui est réellement important et urgent ?
- ✓ Les principes et les règles d'une bonne gestion du temps.

## **PUBLIC CONCERNE**

Nouveaux managers ou managers confirmés

## **DUREE DE LA FORMATION**

03 journées de 8 heures chacune

## **ANIMATEUR**

Formateur spécialisé avec longue expérience