



LA FORMATION PASSIONNÉMENT

EFFICACITE PERSONNELLE

Objectifs : prendre conscience des ressources et méthodes que chacun possède pour améliorer son efficacité dans le travail et son implication active vis-à-vis des autres.

Durée : 45 h - **Programme** :

- **Se situer** : Position globale : actif/passif.
Les fonctions de chacun : image, statut, rôle.
Les différents types d'attitudes.
- **Déterminer ce qui fonctionne** : Connaître ses ressources positives et les étendre à d'autres secteurs.
Être conscient de ses niveaux d'efficacité optimale.
Savoir s'auto-ancrer des ressources positives.
- **Communiquer avec efficacité** : Diagramme d'appréciation individuel : points forts/points faibles
L'écoute active : les différents canaux de communication.
Reformuler pour améliorer l'efficacité de la communication.
Le langage de la précision.
- **Maîtriser et organiser son temps** : Les différentes manières de structurer son temps.
Les facteurs « voleurs de temps » et les solutions.
Se servir du « bon stress » et se protéger du « mauvais » stress.
Fixation et fractionnement des objectifs : détermination des priorités. Techniques de planification.
- **Mieux travailler avec les autres** : Développer des états du moi positif.
Apprendre à se situer dans les relations avec les autres transactions.
S'encourager et encourager les autres. Savoir déléguer.
- **Être opérationnel pour résoudre les problèmes** : Principes de l'analyse fonctionnelle : définition, objectifs.
Se mettre en bonnes conditions pour résoudre un problème.
Réagir à un problème en situation d'urgence.
- **Les points clés de votre efficacité** : Cerner les points réalistes que vous avez envie de changer.
Visualiser le résultat le plus immédiat.
Mise en place d'une boucle de réussite.

<http://www.condorcet.net>

Papier recyclé