



Soft Skills - Développer son efficacité professionnelle

Objectifs de formation

- Développer son efficacité et sa sérénité au travail

Objectifs pédagogiques

- Réussir à se valoriser
- Gérer ses émotions et surmonter la pression au travail
- Gérer ses relations et communiquer efficacement
- Développer sa communication orale
- S'organiser pour gagner en efficacité

Durée : 04 jours -28 heures

Présentiel : Présentiel ou Classe virtuelle

Tarifs :

Tarif Inter : 2700 €

Test SIC inclus

(Valeur 150 €HT)

Dates :

Les 16, 18, 21, 23 Juillet 2025

ou Les 18, 19, 29, 30 Septembre 2025

Prérequis

- Aucun

Public

- Tout public

Programme

Réussir à se valoriser

- Prendre conscience de ses talents
- Gagner en assurance
- Renforcer son impact professionnel

Gérer ses émotions et surmonter la pression au travail

- Améliorer sa connaissance de soi
- Réguler ses émotions
- Gérer son stress
- Appréhender le changement et gérer les transitions
- Développer ses émotions positives et sa confiance en soi

Gérer ses relations et communiquer efficacement

- Intégrer les fondamentaux de la relation et de la communication
- Comprendre l'autre et adapter son style de communication
- Gérer les conversations difficiles, les conflits et les désaccords

Développer sa communication orale au service de ses idées et projets avec l'approche SPEAK'IN COLORS®

- Surmonter le trac et son stress avant une prise de parole
- Maîtriser les quatre niveaux de conviction d'un message
- Prendre la parole en public
- Se présenter et convaincre en peu de mots

S'organiser pour gagner en efficacité

- Clarifier ses objectifs
 - Analyser sa gestion du temps
 - Définir et se concentrer sur ses priorités
 - Reprendre le contrôle de son emploi du temps
-

Modalités pédagogiques

- Alternance d'apports théoriques et pratiques
 - Exercices d'applications construits à partir des informations transmises par le commanditaire
 - Travail en sous-groupe
 - Document de synthèse remis à l'issue de la formation
 - Matériel : aucun
-

Financement

- OPCO sous conditions
 - Entreprise
 - Individuel
-

Dates et horaires

- Intra-entreprise en concertation avec l'entreprise
 - Inter-entreprises, selon planning de formation ORDIA
 - Horaires de 8h30 à 12h00 et de 13h00 à 16h30
-