cegos
Beyond knowledge

FORMATIONS **2023**

Développement personnel

Vous repérer

Best — Formation pour maîtriser un métier ou acquérir une compétence, un savoir-faire

Diplômant — Formation diplômante en partenariat avec une Grande École ou une Université

Certificat — Formation incluant un certificat

CPF — Formation diplômante ou certifiante éligible à un financement par le Compte Personnel de Formation (sous certaines conditions)

RNCP — Formation diplômante enregistrée au Répertoire National des Certifications Professionnelles

New — Nouveauté créée en 2023

Nouvelle formule — Formation bénéficiant d'une nouvelle activité, d'une nouvelle pédagogie et/ou d'un nouveau programme

3h Chrono — Formation à distance
1 classe virtuelle
(méthode, entraînement, partage)

Full Digital — Formation à distance
2 classes virtuelles + des entrainements
+ certificat* (* sauf exception)

4REAL — Approche pédagogique axée sur la transposition en situation de travail
Formation digitale et individualisable

4REAL
REAL • EFFICIENT • ADAPTED • LEARNING

Développement personnel

Affirmation de soi 6

Estime de soi 12

Connaissance de soi et des autres 17

Gestion du stress 22

Gestion des émotions 26

Bien-être au travail 30

Coopération 32

Parcours professionnel - Changement - Retraite 37

Relations interpersonnelles - Communication 42

Leadership et impact personnel 46

Retrouvez nos formations sur **cegos.fr**. Toutes sont accessibles à distance.

Développement personnel

Affirmation de soi

Réf.	7114	S'affirmer dans ses relations professionnelles - Assertivité les bases Best	2 jours	-	6
Réf.	477	Maîtrise et affirmation de soi - Assertivité niveau 1 Best	3 jours	-	7
Réf.	939	S'affirmer et sortir des conflits au quotidien - Assertivité niveau 2 Best	4 jours	-	8
Réf.	1825	6 outils essentiels de développement personnel	4 jours	-	9
Réf.	266	S'affirmer sereinement en toutes circonstances - Assertivité niveau 3	6 jours	-	10
Réf.	9307	Biais Inconscients	2 jours	-	11

Voir aussi

Réf.	8945	3h chrono pour s'affirmer : faire une demande efficace, faire une crit...	3 heures	-	sur cegos.fr

Estime de soi

Réf.	2321	Gagner en assurance avec les techniques du théâtre Best	3 jours	-	12
Réf.	7327	Lâcher prise ! Mettre son énergie au bon endroit Best	2 jours	-	13
Réf.	8871	Confiance en soi Best	2 jours	-	14
Réf.	5776	L'estime de soi, source de l'efficacité professionnelle Best	3 jours	-	15
Réf.	5691	Spécial Cadres : L'estime de soi, source de l'efficacité professionnel... Best	3 jours	-	16

Connaissance de soi et des autres

Réf.	6966	Découvrir son fonctionnement avec le MBTI®	3 jours	-	17
Réf.	7110	Mieux se connaître pour mieux travailler avec les autres Best	3 jours	-	18
Réf.	1546	Spécial Cadres : Approfondir la connaissance de soi-même et des autres Best	5 jours	-	19
Réf.	6248	Créer un climat de confiance avec ses clients	3 jours	-	20
Réf.	1709	Approfondir la connaissance de soi-même et des autres Best	5 jours	-	21

Gestion du stress

Réf.	7109	Gérer son stress Best	2 jours	-	22
Réf.	2204	Spécial Cadres : Gérer son stress efficacement et pour longtemps Best	3 jours	-	23
Réf.	2205	Gérer son stress efficacement et pour longtemps Best	3 jours	-	24
Réf.	9048	Gagner en bien-être au travail	2 jours	-	25
Réf.	9522	Réguler son énergie avec la méthode TOP©	2 jours	-	25

Voir aussi

Réf.	8970	3h chrono pour découvrir 3 outils de bien-être au travail	3 heures	-	sur cegos.fr

Gestion des émotions

Réf.	8449	Gérer ses émotions	2 jours	-	26
Réf.	8520	Gérer les émotions et les conflits Best	2 jours	-	27
Réf.	6352	Spécial Cadres : Gérer et utiliser ses émotions pour être plus efficac... Best	3 jours	-	28
Réf.	6353	Gérer et utiliser ses émotions pour être plus efficace Best	3 jours	-	29

Voir aussi

Réf.	9233	Intelligence émotionnelle au travail Full Digital	12 heures	-	sur cegos.fr

Bien-être au travail

Réf.	9523	Bâtir une stratégie d'équilibre vie pro - vie perso	2 jours	-	30
Réf.	9347	Se protéger des risques de l'hyperconnexion	1 jour	-	30
Réf.	9349	Développer sa résilience	2 jours	-	31
Réf.	6693	Se coacher soi-même pour s'adapter au changement	3 jours	-	31

Voir aussi

Réf.	9048	Gagner en bien-être au travail	2 jours	-	25
Réf.	8945	3h chrono pour s'affirmer : faire une demande efficace, faire une crit...	3 heures	-	sur cegos.fr

Coopération

Réf.	9519	Développer son potentiel grâce aux neurosciences	2 jours	-	32

Réf.	8870	Adoptez une attitude constructive grâce à l'improvisation théâtrale	1 jour	-	32
Réf.	434	Développer sa flexibilité relationnelle et son impact personnel **Best**	6 jours	-	33
Réf.	261	Améliorer ses relations de travail avec l'analyse transactionnelle **Best**	3 jours	-	34
Réf.	2206	Les 5 outils de développement personnel pour optimiser ses relations p... **Best**	2 jours	-	35
Réf.	9079	Prévenir, gérer et dépasser les conflits	2 jours	-	36

Parcours professionnel - Changement - Retraite

Réf.	7708	Dynamiser son évolution professionnelle	6 jours	-	37
Réf.	9212	S'adapter et coopérer efficacement	8 jours	-	38
Réf.	7710	Se préparer à la retraite **Best**	2 jours	-	40
Réf.	1078	Bien vivre sa retraite **Best**	3 jours	-	41
Voir aussi					
Réf.	9231	L'essentiel pour bien vivre sa retraite **Full Digital**	12 heures	-	sur cegos.fr
Réf.	6955	Bien vivre les changements	2 jours	-	sur cegos.fr
Réf.	6693	Se coacher soi-même pour s'adapter au changement	3 jours	-	31
Réf.	8983	3h chrono pour découvrir ce qui vous anime professionnellement avec Ik... **New**	3 heures	-	sur cegos.fr

Relations interpersonnelles - Communication

Réf.	7111	4 outils de PNL pour entrer en contact avec aisance et efficacité **Best**	2 jours	-	42
Réf.	782	Mieux communiquer grâce à la méthode des préférences cérébrales	3 jours	-	43
Réf.	9473	Améliorer ses qualités relationnelles grâce à la communication non vio... **New**	2 jours	-	43
Réf.	2413	Mieux écouter pour mieux décoder **Best**	3 jours	-	44
Réf.	1142	Mieux communiquer pour faire passer ses messages **Best**	3 jours	-	45
Voir aussi					
Réf.	8946	3h chrono pour définir efficacement ses objectifs : la stratégie d'obj...	3 heures	-	sur cegos.fr

Leadership et impact personnel

Réf.	8120	Les clés du leadership personnel **Best**	2 jours	-	46
Réf.	6405	Mieux se connaître pour affirmer son leadership **Best**	3 jours	-	47
Réf.	3049	Les clés du leadership personnel et de l'excellence collective	6 jours	-	48
Réf.	7115	Développer son impact personnel **Best**	3 jours	-	49
Réf.	6662	Les 7 habitudes des gens très efficaces® **Best**	3 jours	-	50

S'affirmer dans ses relations professionnelles - Assertivité les bases

2 jours d'initiation à l'assertivité

Best 4REAL
REAL • EFFICIENT • ADAPTED • LEARNING

2 jours (14h)
Présentiel ou à distance
+ accès au LearningHub

1 460 €HT

Niveau : Fondamental

Réf. 7114

Objectifs professionnels

- Mettre en œuvre les premières actions pour mieux s'affirmer.
- Ajuster son comportement à celui des autres avec plus d'assurance.
- Solliciter les autres positivement.
- Savoir critiquer avec justesse.

Pour qui

- Cadre, manager, technicien, assistant(e) ou tout collaborateur pour qui il est nécessaire de savoir s'affirmer dans le cadre de leurs relations professionnelles.

Évaluation

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation.

Prérequis

- Aucun.

Programme

1 Avant

- ✚ La vidéo : "Puisque c'est comme ça !".
- ✚ Un autodiagnostic pour identifier son profil assertif.
- ✚ Un premier outil pour s'affirmer : "la proactivité".

2 Pendant - En groupe

1 - Identifier son profil assertif en contexte professionnel
- Comprendre son mode de fonctionnement.
- Identifier ses comportements inefficaces.
- Développer l'affirmation de soi : devenir assertif.

Autodiagnostic.

2 - Les comportements qui perturbent : savoir y faire face
- Désamorcer l'agressivité.
- Agir face à la passivité.
- Éviter les pièges de la manipulation.

Élaboration de pistes d'action en sous-groupes.

3 - Formuler une critique constructive
- Préparer sa critique.
- S'expliquer avec la méthode DESC.

Mises en situation pour exprimer une critique constructive.

4 - Dire non avec assertivité
- Dire non lorsque c'est nécessaire.
- La bonne attitude pour dire non.

Entraînements pour "dire non", poser des limites et bilan personnel.

3 Après - Mise en œuvre en situation de travail

- ✚ Un programme de renforcement : "Développer son assertivité".
- ✚ Un module d'entraînement : "Développer son assertivité - Niveau 1".

Le ✚

- 4REAL© : des parcours axés sur la transposition en situation de travail, alliant le meilleur de la formation en groupe à des activités à distance individuelles et personnalisables, pour plus d'efficacité.

Dates en présentiel ou en classe à distance

Retrouvez les dates et les places disponibles en tapant **cegos.fr/7114**

Formation proposée à **Paris, Aix en provence, Bordeaux, Grenoble, Lille, Lyon, Marseille, Montpellier, Nantes, Nice, Rennes, Rouen, Strasbourg, Toulouse,** Classe à distance

Maîtrise et affirmation de soi - Assertivité niveau 1

Oser s'exprimer et maîtriser les situations difficiles

Best 4REAL
REAL • EFFICIENT • ADAPTED • LEARNING

3 jours (21h)
Présentiel ou à distance
+ accès au LearningHub

1 995 €HT

Niveau : Fondamental

Réf. 477

Objectifs professionnels

- Mieux se connaître.
- Développer confiance et affirmation de soi.
- Réagir efficacement dans une relation.
- Faire face aux comportements négatifs.
- Traiter les désaccords.
- Dire les choses avec diplomatie.

Pour qui

- Manager, cadre, chef de projet, assistant(e), technicien ou tout collaborateur pour qui il est nécessaire de savoir s'affirmer dans le cadre de ses relations professionnelles.

Évaluation

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation.

Prérequis

- Aucun.

Programme

1 Avant

✚ La vidéo : "Puisque c'est comme ça".
✚ Un autodiagnostic pour se préparer.
✚ Le premier outil pour s'affirmer : "la proactivité".

2 Pendant - En groupe

1 - Faire le point sur son style relationnel
- Mieux connaître son style relationnel.
- Repérer les 3 comportements inefficaces :
  - passivité ;
  - agressivité ;
  - manipulation.
- Identifier les causes et les conséquences pour soi-même et pour les autres de ces comportements.
- Renforcer l'affirmation de soi.

Exploitation des résultats de l'autodiagnostic individuel.

2 - Réagir aux comportements passifs, agressifs et manipulateurs
- Les 4 dragons de la passivité et les parades appropriées.
- Faire face à l'agressivité par des techniques éprouvées.
- Repérer et désamorcer les manipulations.

Élaboration de pistes d'action en sous-groupes.

3 - Savoir formuler une critique constructive
- Bien préparer la critique avec la méthode DESC.
- S'entraîner à la formuler de façon positive.

Mises en situation pour exprimer une critique constructive.

4 - Faire face aux critiques
- Voir la critique comme une information et pas comme une remise en cause.
- Répondre sereinement aux critiques justifiées.
- Gérer les reproches agressifs avec des techniques pertinentes et fiables.

Entraînements et identification des bonnes pratiques.

5 - S'affirmer tranquillement dans une relation
- Oser demander.
- Savoir dire non lorsque c'est nécessaire.
- Développer son sens de la repartie.

Traitement de situations vécues pour ancrer des bonnes pratiques.

6 - Muscler sa confiance en soi
- S'appuyer sur ses qualités et ses réussites pour prendre confiance en soi.
- Positiver les difficultés.
- Faire taire les petites voix négatives qui nous découragent.
- Recharger ses batteries.

Exercice d'exploration de ses freins, de ses ressources et bilan personnel.

Le ✚

- Activités individuelles et personnalisables avec :
  - une Smartpocket téléchargeable sur smartphone ;
  - le module à distance : "Développer son assertivité" ;
  - le programme de renforcement pendant 4 semaines.

3 Après - Mise en œuvre en situation de travail

✚ Un programme de renforcement : "Développer son assertivité".
✚ Deux modules d'entraînement : "Développer son assertivité" niveau 2 et 3.

Dates en présentiel ou en classe à distance

Retrouvez les dates et les places disponibles en tapant **cegos.fr/477**

Formation proposée à **Paris, Aix en provence, Bordeaux, Lille, Lyon, Marseille, Nancy, Nantes, Strasbourg, Toulouse, Tours, Classe à distance**

S'affirmer et sortir des conflits au quotidien - Assertivité niveau 2

Entraînement pratique à l'assertivité

Best 4REAL
REAL • EFFICIENT • ADAPTED • LEARNING

4 jours (28h)
Présentiel ou à distance
+ accès au LearningHub

2 430 €HT

Niveau : Perfectionnement

Réf. 939

Objectifs professionnels

- Faire face aux comportements inefficaces.
- Développer la confiance en soi.
- Traiter les désaccords.
- Formuler des demandes et des critiques de manière constructive.
- S'affirmer par sa présence physique et émotionnelle.

Pour qui

- Manager, cadre, agent de maîtrise, technicien, assistant(e) ou tout collaborateur exerçant une activité professionnelle où la résolution des conflits et l'affirmation de soi sont essentiels pour mener à bien leur mission.

Évaluation

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation.

Prérequis

- Aucun.

Programme

1 Avant

✚ La vidéo : "Puisque c'est comme ça !".
✚ Un autodiagnostic pour se préparer.
✚ Un premier outil pour s'affirmer : "la proactivité".

2 Pendant - En groupe

PARTIE 1 : LES CLÉS POUR S'AFFIRMER

1 - Connaître sa photographie relationnelle
- Découvrir son style assertif.
- Mettre en œuvre les clés pratiques d'attitude assertive.

Autodiagnostic individuel d'assertivité.

2 - Répondre aux comportements déstabilisants
- Faire face aux comportements de passivité, d'agressivité et de manipulation.
- Trouver les parades appropriées pour rester assertif.

Élaboration de pistes d'action en sous-groupes.

3 - Exprimer une critique constructive
- Préparer sa critique avec la méthode DESC.
- S'entraîner à la formuler de façon assertive.

Mises en situation pour exprimer une critique constructive.

4 - Gérer les critiques
- Transformer les critiques en informations utiles.
- Utiliser les outils qui permettent la clarification et la transparence.

Entraînements et identification des bonnes pratiques.

5 - Savoir s'affirmer tranquillement dans une relation
- Oser demander et savoir dire non lorsque c'est nécessaire.

Appui sur les situations vécues pour ancrer des bonnes pratiques, bilan et plan d'actions.

PARTIE 2 : LES CLÉS POUR MIEUX COOPÉRER

1 - Développer la confiance en soi
- Transformer en positif les difficultés.
- Neutraliser l'impact des pensées négatives.

Exercices d'exploration de ses freins et de ses ressources.

2 - Résoudre les conflits
- Repérer les sources de conflits.
- S'entraîner à sortir des conflits.

Atelier d'entraînement à une négociation conflictuelle.

3 - Négocier au quotidien avec réalisme
- Adopter des comportements gagnant-gagnant.
- S'entraîner à construire des solutions négociées.

Exercices comportementaux, corporels et respiratoires de "l'intelligence du corps, l'intelligence du souffle®" (méthode originale de Cilica Chlimper).

Le ✚

- Activités individuelles et personnalisables avec :
  - les modules "3 leviers pour construire une coopération gagnante" et "Développer son assertivité" ;
  - le programme de renforcement pendant 4 semaines ;
  - la documentation digitale accessible sur téléphone.

3 Après - Mise en œuvre en situation de travail

✚ Un module e-learning : "3 leviers pour construire une coopération gagnante".
✚ Deux modules d'entraînement : "Développer son assertivité" Niveau 2 et 3.
✚ Un programme de renforcement : "Développer son assertivité" pendant 4 semaines.

Dates en présentiel ou en classe à distance

Retrouvez les dates et les places disponibles en tapant **cegos.fr/939**

Formation proposée à **Paris, Lyon, Classe à distance**

6 outils essentiels de développement personnel

Conjuguer harmonie et efficacité dans ses relations professionnelles

4 jours (28h)
Présentiel ou à distance
+ accès au LearningHub

2 455 €HT

Niveau : Fondamental

Réf. 1825

Objectifs professionnels

- Mieux gérer les relations avec ses différents interlocuteurs dans sa vie professionnelle.
- Anticiper, prévenir et adapter ses réactions.
- Comprendre les comportements de ses interlocuteurs et s'y adapter.
- Renforcer la coopération.

Pour qui

- Manager, cadre, chef de projet, assistant(e), technicien ou tout collaborateur qui a besoin de mieux comprendre et améliorer les relations humaines dans son travail.

Évaluation

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation.

Prérequis

- Aucun.

Programme

1 Avant

- ✚ La vidéo : "SOS communication !".
- ✚ Un autodiagnostic.
- ✚ Un premier outil.

2 Pendant - En groupe

PARTIE 1 : S'OCCUPER DE SOI

- La formation en 2 parties renforce la mise en œuvre et le retour d'expériences rapide.
  - Le nombre de participants est limité à 10 afin de s'adapter aux demandes de chacun.

1 - "L'assertivité" pour s'affirmer

- Oser s'affirmer dans ses relations professionnelles.
- Exprimer une critique constructive.

Autodiagnostic et mises en situation.

2 - "L'écoute active" pour créer le contact

- Se mettre en phase avec les interlocuteurs.
- Gagner leur confiance.

Entraînement pratique à l'écoute active en binôme.

3 - Gérer mieux son "stress" et retrouver son énergie

- Identifier ses signaux d'alerte et répondre à ses besoins.
- Pratiquer des techniques simples de relaxation.

Ateliers de relaxation et réflexions sur ses stresseurs et ses besoins.

PARTIE 2 : S'OUVRIR À L'AUTRE

1 - "Les positions de vie" pour établir la coopération

- Repérer et dépasser ses limites.
- Trouver la juste position vis-à-vis des autres.

Autodiagnostic, analyse d'un texte et réflexion sur ses comportements.

2 - "L'Élément B" pour réussir sa relation aux autres

- Approfondir son niveau d'ouverture et d'écoute.
- Donner et recevoir des feedback.

Autodiagnostic, perception des autres participants et échanges de feedback sur les comportements.

3 - "La stratégie d'objectif" pour se programmer à réussir

- Clarifier ses objectifs.
- Mettre en place ses stratégies gagnantes.

Interview croisée en binôme sur un objectif individuel.

Le ✚

- Activités individuelles et personnalisables avec :
  - les modules : "L'impact des émotions en situation professionnelle" et "S'adapter à l'autre pour mieux communiquer" ;
  - le programme de renforcement : "Un défi par semaine pendant 7 semaines" ;
  - les entraînements : "Développer son assertivité" et "Pratiquer l'écoute active".

3 Après - Mise en œuvre en situation de travail

- ✚ Trois modules e-learning : "L'impact des émotions en situation professionnelle. Part. A" et "L'impact des émotions en situation professionnelle. Part. B", "S'adapter à l'autre pour mieux communiquer. Part. A".
- ✚ Un programme de renforcement : "Un défi par semaine pendant 7 semaines".
- ✚ Deux modules d'entraînement : "Développer son assertivité - Niveau 1" et "Pratiquer l'écoute active".

Dates en présentiel ou en classe à distance

Retrouvez les dates et les places disponibles en tapant **cegos.fr/1825**

Formation proposée à **Paris, Lyon, Classe à distance**

S'affirmer sereinement en toutes circonstances - Assertivité niveau 3

Mobiliser toutes ses ressources assertives au travail

6 jours (42h)
Présentiel ou à distance
+ accès au LearningHub

3 510 €HT

Niveau : Perfectionnement

Réf. 266

Objectifs professionnels

- Gagner en confiance et en aisance relationnelle.
- Exercer son autorité avec plus de diplomatie.
- Limiter ses réactions inefficaces dans les relations.
- Faire face aux comportements des autres avec justesse.
- Formuler des demandes et critiques de manière constructive.

Pour qui

- Manager, cadre, agent de maîtrise, technicien, assistant(e) ou tout collaborateur qui souhaite développer des relations constructives, y compris en situation de conflit de la vie quotidienne en entreprise.

Évaluation

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation.

Prérequis

- Aucun.

Programme

1 Avant

- ✚ La vidéo : "Puisque c'est comme ça !".
- ✚ Un autodiagnostic pour se préparer.
- ✚ Un premier outil pour s'affirmer : "la proactivité".

2 Pendant - En groupe

PARTIE 1 : S'AFFIRMER SEREINEMENT

Avec des exercices comportementaux, corporels et respiratoires de "l'intelligence du corps, l'intelligence du souffle®" (méthode originale de Cilica Chlimper).

1 - Prendre sa propre photographie assertive
- Mieux connaître son style relationnel d'assertivité.
- Repérer passivité, agressivité et manipulation.
- Mettre en œuvre les clés pratiques assertives.

2 - Répondre aux comportements déstabilisants
- Connaître les 4 dragons de la passivité, les parades appropriées.
- Faire face à l'agressivité par des techniques corporelles.
- Repérer et désamorcer les manipulations de la vie quotidienne.

3 - Exprimer une critique constructive
- Préparer sa critique avec "les niveaux d'ouverture".
- S'entraîner à la formuler de façon assertive.

4 - Savoir demander
- Se préparer mentalement et physiquement.
- Oser demander.
- S'entraîner aux différentes étapes méthodologiques.

5 - Muscler sa confiance en soi
- Développer sa proactivité.
- Nourrir l'estime de soi-même.
- Dire non lorsque c'est nécessaire.

6 - Développer sa stabilité émotionnelle et physique
- Pratiquer des exercices respiratoires.
- S'entraîner à se concentrer physiquement.

PARTIE 2 : GÉRER LES TENSIONS

Des séquences inattendues et surprenantes aident à ancrer ses nouvelles compétences.

1 - Gérer les sous-entendus et les critiques
- Transformer les critiques en informations utiles.
- Comprendre et désamorcer les malentendus.
- Acquérir des outils qui permettent la clarification et la transparence.

2 - Résoudre les conflits durablement
- Repérer les sources de conflit.
- Identifier et lever les zones de blocages.
- S'entraîner à sortir des conflits.

3 - Développer des attitudes de négociation
- Adopter un comportement gagnant-gagnant.
- S'entraîner à construire des solutions négociées.

4 - S'entraîner en jeu de rôle réaliste
- Mettre à l'épreuve son assertivité avec un comédien rôliste.
- Ancrer ses nouvelles compétences.

Le ✚

- Activités individuelles et personnalisables avec :
  - le programme de renforcement : "Un défi par semaine pendant 7 semaines" ;
  - les modules d'entraînement "Développer son assertivité" Niveau 2 et 3".

3 Après - Mise en œuvre en situation de travail

- ✚ Un programme de renforcement : "Développer son assertivité".
- ✚ Deux modules d'entraînement : "Développer son assertivité" Niveau 2 et 3", pour approfondir ses pratiques assertives.

Dates en présentiel ou en classe à distance

Retrouvez les dates et les places disponibles en tapant **cegos.fr/266**

Formation proposée à **Paris, Classe à distance**

Biais Inconscients

Comprendre les biais pour libérer le potentiel™

4REAL
REAL • EFFICIENT • ADAPTED • LEARNING

2 jours (14h)
Présentiel ou à distance
+ accès au LearningHub

1 670 €HT

Niveau : Perfectionnement

Réf. 9307

Le +

- Ce programme exclusif FranklinCovey aide à créer un milieu de travail inclusif, traite de l'impact des préjugés inconscients sur la décision et aide à construire une culture où chacun se sent respecté.

Objectifs professionnels

- Gérer, autant que possible, ses propres biais cognitifs personnels.
- Augmenter son empathie et sa curiosité dans ses relations aux autres pour mieux travailler ensemble.

Pour qui

- Cadres, managers, collaborateurs, chefs de projet.

Évaluation

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation.

Prérequis

- Aucun.

Programme

1 Avant

+ Une vidéo : "SOS communication !".

2 Pendant - En groupe

1 - Identifier les biais

- L'identité personnelle influencée par les biais.
- Les trois biais cognitifs les plus fréquents.
- Les biais habituels quotidiens source d'inefficacité.
- Les biais qui impactent les décisions.

2 - Entretenir les relations

- Les biais de groupe et les relations aux autres.
- L'empathie et la curiosité pour lever les préjugés et comprendre les biais.
- Le réseau relationnel.
- La compréhension de points de vue différents et leurs valeurs.

3 - Choisir le courage

- Les comportements de courage pour faire face aux biais.
- Le courage face aux biais ordinaires au travail.
- Le courage pour sa propre performance et celle des autres.

3 Après - Mise en œuvre

+ Un module e-learning : "Comprendre les préjugés inconscients et savoir y faire face" et un programme de renforcement : "Un défi par semaine pendant 7 semaines".

Partenaire

FranklinCovey

Dates : Retrouvez les dates et les places disponibles en tapant **cegos.fr/9307**

Formation proposée à **Paris, Classe à distance**

Gagner en assurance avec les techniques du théâtre

Se mettre en scène avec confiance

Best 4REAL
REAL • EFFICIENT • ADAPTED • LEARNING

3 jours (21h)
Présentiel ou à distance
+ accès au LearningHub

2 040 €HT

Niveau : Perfectionnement

Réf. 2321

Objectifs professionnels

- S'affirmer avec confiance.
- Exprimer son charisme à bon escient.
- Écouter pleinement les autres.
- Gérer ses émotions plus simplement.
- Adopter un langage corporel cohérent.

Pour qui

- Manager, cadre, chef de projet, assistant(e), technicien, collaborateur, formateur ou commercial pour qui l'aisance relationnelle est importante dans son métier.

Évaluation

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation.

Prérequis

- Aucun.

Programme

1 Avant

✚ La vidéo : "Ça va aller !".
✚ Un autodiagnostic.

2 Pendant - En groupe

- Vous vous entraînez avec des exercices créatifs et ludiques que se transmettent les acteurs de génération en génération.
- Le formateur, acteur et coach, vous accompagne pour vous aider à vous affirmer et à vous exprimer dans la détente et le plaisir.

1 - Faire du trac son allié
- Modifier sa vision du trac.
- Se préparer physiquement.
- Expérimenter l'audace du jeu théâtral.
- Utiliser l'énergie du trac pour se mobiliser, écouter, rebondir.

Exercices d'entraînement pour apprivoiser le trac.

2 - Avoir confiance
- Dépasser ses limites, seul face à un auditoire.
- Surmonter ses appréhensions.
- Éprouver le bien-être corporel de la confiance en soi.
- Mesurer l'impact sur les autres de la confiance accordée.

Mises en situation pour prendre conscience de ses ressources, expérimenter la confiance en soi et mesurer l'impact sur les autres.

3 - Tirer parti de ses émotions
- Différencier l'émotion de l'émotivité.
- Connaître les émotions et les accepter.
- Ressentir ses émotions et les transmettre.
- Utiliser ses émotions pour une communication vivante et convaincante.

Exercices d'improvisation et d'exploration pour utiliser efficacement ses émotions et convaincre.

4 - Élargir sa palette d'expression
- Développer son sens de l'écoute pour créer un climat de connivence.
- Cultiver son potentiel de sympathie pour établir un vrai contact et sécuriser.
- Jouer de l'humour pour :
  - relativiser ;
  - dynamiser ;
  - détendre.
- Tenir son rôle pour mieux maîtriser la situation.

Mises en situation créatives pour savoir jouer de l'humour, relativiser, dynamiser et rebondir.

5 - La clé de la réussite à l'oral : la présence
- Assimiler les 3 secrets de l'orateur :
  - la voix ;
  - le regard ;
  - la posture.
- Trouver sa place dans l'espace.
- Enlever ses "masques refuges" pour gagner en présence.
- Être cohérent pour obtenir l'adhésion du public.

Entraînement pour développer sa présence et son charisme.

Le ✚

- Parcours présentiel et digital, individualisable, axé sur la transposition en situation de travail avec les programmes de renforcement : "Un défi par semaine pendant 7 semaines" et "Se préparer à entrer en scène".

3 Après - Mise en œuvre en situation de travail

✚ Deux programmes de renforcement : "Un défi par semaine pendant 7 semaines" et "Se préparer à entrer en scène".

Dates en présentiel ou en classe à distance

Retrouvez les dates et les places disponibles en tapant **cegos.fr/2321**

Formation proposée à **Paris, Aix en provence, Lille, Lyon, Marseille, Nantes, Toulouse,** Classe à distance

Lâcher prise ! Mettre son énergie au bon endroit

Faire face aux situations professionnelles avec créativité et sérénité

Best 4REAL
REAL • EFFICIENT • ADAPTED • LEARNING

2 jours (14h)
Présentiel ou à distance
+ accès au LearningHub

1 530 €HT

Niveau : Perfectionnement

Réf. 7327

Objectifs professionnels

- Trouver le bon recul par rapport aux événements et situations professionnelles.
- "Lâcher-prise" sans "laisser-aller".
- Apporter des réponses créatives face aux événements difficiles.
- Réduire les tensions par l'humour et la créativité.

Pour qui

- Cadre, manager, manager transversal, chef de projet qui ont besoin de développer leur créativité et leur sérénité pour faire autrement avec leur réalité professionnelle...

Évaluation

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation.

Prérequis

- Aucun.

Programme

1 Avant

✚ Un autodiagnostic.
✚ Une vidéo : "Homme-orchestre".
✚ Un premier outil.

2 Pendant - En groupe

1 - Comprendre son fonctionnement par rapport au "lâcher-prise"
- Faire le point sur soi à partir d'un autodiagnostic.
- Cerner ses zones de crispation.
- Identifier les avantages à ne pas "lâcher-prise".
- Repérer les sept poisons du "lâcher-prise".

2 - "Lâcher-prise" pour responsabiliser ses collaborateurs
- Aider le collaborateur à "lâcher-prise".
- Améliorer sa posture de manager pour responsabiliser.
- "Lâcher-prise" en relation :
  - estime ;
  - confiance ;
  - autonomie.
- Lever les freins au "lâcher-prise".

3 - Oser l'audace !
- Prendre des risques sans danger.
- Gérer les peurs objectives et les peurs subjectives.
- Résoudre ses méconnaissances.
- Explorer ses limites et sortir de sa zone de confort.

4 - Pratiquer l'humour et la créativité
- Débloquer les situations.
- Expérimenter le recadrage et l'humour.
- Élargir son regard sur les autres et les événements.
- Cultiver détente et vigilance, les deux secrets du "lâcher-prise".

Le ✚

- Activités individuelles et personnalisables avec une smartpocket téléchargeable sur téléphone.

3 Après - Mise en œuvre en situation de travail

✚ Un programme de renforcement : "Un défi par semaine pendant 7 semaines".
✚ Après la formation, une activité personnalisée à vos enjeux qui vous permettra de transposer en situation de travail.

Dates en présentiel ou en classe à distance

Retrouvez les dates et les places disponibles en tapant **cegos.fr/7327**

Formation proposée à **Paris, Lyon, Nantes, Toulouse, Classe à distance**

Confiance en soi
Estime de soi et efficacité

Best 4REAL
REAL • EFFICIENT • ADAPTED • LEARNING

2 jours (14h)
Présentiel ou à distance
+ accès au LearningHub

1 470 €HT

Niveau : Perfectionnement

Réf. 8871

Objectifs professionnels

- Développer l'estime de soi au travail.
- Augmenter sa confiance en soi.
- Susciter la confiance dans les relations.

Pour qui

- Manager, cadre, chef de projet, assistant(e), technicien ou collaborateur exerçant une activité où la confiance et l'assurance en soi est nécessaire pour accomplir ses missions.

Évaluation

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation.

Prérequis

- Aucun.

Programme

1 Avant

✚ Une vidéo : "Ça va aller !".
✚ Un autodiagnostic pour évaluer son niveau de confiance en soi.
✚ Un premier outil : "12 permissions pour s'estimer".

2 Pendant - En groupe

1 - Clarifier le concept de confiance en soi
- L'estime de soi selon la théorie FIRO® de Will Schutz.
- Les liens entre : comportements, ressentis et estime de soi.
- Les 6 dimensions qui contribuent à la création du concept de soi.
- 3 piliers forts de la confiance en soi.
- Les comportements et ressentis vis-à-vis de soi-même.
- L'impact des comportements et des ressentis dans ses relations aux autres.

Imagerie mentale, expérimentations physiques.

2 - Prendre conscience de son niveau d'estime de soi
- L'estime de soi à travers 6 voies d'exploration.
- L'image de soi : imagerie mentale, autoperception...
- L'estime de soi par ses sensations physiques.
- Les mécanismes de défense et les solutions.

Autoperception, feedback.

3 - Développer la confiance en soi en lien avec ses aspirations profondes
- Soi et idéal de soi.
- La personne que je veux être.
- Les obstacles personnels à une bonne estime de soi.
- Les méthodes pour développer l'estime de soi.
- Un haut niveau d'estime de soi.
- Les conséquences de l'estime de soi sur la relation.
- La confiance avec les autres.
- La performance.

Constellations systémiques, visualisation.

Le ✚

- 4REAL© : des parcours axés sur la transposition en situation de travail, alliant le meilleur de la formation en groupe à des activités à distance individuelles et personnalisables, pour plus d'efficacité.
- La Smartpocket téléchargeable sur smartphone.

3 Après - Mise en œuvre en situation de travail

✚ Un programme de renforcement : "Un défi par semaine pendant 7 semaines".

Dates en présentiel ou en classe à distance

Retrouvez les dates et les places disponibles en tapant **cegos.fr/8871**

Formation proposée à **Paris, Aix en provence, Bordeaux, Grenoble, Lille, Lyon, Marseille, Montpellier, Nantes, Nice, Rennes, Rouen, Strasbourg, Toulouse,** Classe à distance

L'estime de soi, source de l'efficacité professionnelle

Gagner en assurance et en confiance au travail

Best 4REAL
REAL • EFFICIENT • ADAPTED • LEARNING

3 jours (21h)
Présentiel ou à distance
+ accès au LearningHub

2 040 €HT

Niveau : Fondamental

Réf. 5776

Objectifs professionnels

- Augmenter sa confiance en soi.
- Avoir confiance en soi au travail et exprimer ses qualités.
- Favoriser la confiance chez les collaborateurs.

Pour qui

- Manager de proximité, agent de maîtrise ou technicien, collaborateur et assistant(e) exerçant un métier où la confiance en soi est un enjeu pour mieux remplir ses missions.
- Pour les cadres et les managers, se reporter à la formation Réf. 5691.

Évaluation

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation.

Prérequis

- Aucun.

Programme

1 Avant

✚ La vidéo : "Ça va aller !".
✚ Un autodiagnostic sur sa confiance en soi.

2 Pendant - En groupe

1 - S'approprier les mécanismes de l'estime de soi
- Définir estime de soi et confiance en soi.
- Faire le point pour soi-même.
- Cultiver son processus d'évolution personnelle.

Autodiagnostic et feedback : chaque participant se situe en terme d'estime de soi.

2 - Renforcer ses bases personnelles d'estime de soi
- S'impliquer dans la relation à soi-même.
- Développer une position juste par rapport aux autres.
- Renforcer son sentiment de sécurité intérieure.
- Découvrir son identité essentielle.

Visualisation positive dirigée et présentation individuelle de ses qualités.

3 - S'estimer pour développer sa confiance
- Reconnaître son importance et son unicité.
- Rester en accord avec ses motivations profondes et ses valeurs.
- Agir en réalisant ses buts et son projet de vie.

Test d'évaluation personnel et exercice pratique sur les signes de reconnaissance.

4 - Créer un climat de confiance
- Développer l'estime de soi dans ses relations professionnelles.
- Renforcer l'estime de soi des collaborateurs.

Exposé et exercices pratiques sur les outils DESC et CNV.

3 Après - Mise en œuvre en situation de travail

✚ Un programme de renforcement : "Un défi par semaine pendant 7 semaines".

Le ✚

- Activités individuelles et personnalisables avec un défi par semaine pendant 7 semaines.
- Documentation digitale accessible sur téléphone.

Dates en présentiel ou en classe à distance

Retrouvez les dates et les places disponibles en tapant **cegos.fr/5776**

Formation proposée à **Paris, Aix en provence, Lille, Lyon, Marseille, Nantes, Toulouse, Classe à distance**

Spécial Cadres : L'estime de soi, source de l'efficacité professionnelle

Gagner en assurance et en confiance au travail

Best 4REAL
REAL • EFFICIENT • ADAPTED • LEARNING

3 jours (21h)
Présentiel ou à distance
+ accès au LearningHub

2 040 €HT

Niveau : Fondamental

Réf. 5691

Objectifs professionnels

- Avoir confiance en soi au travail.
- Augmenter sa confiance en soi.
- Exprimer ses qualités dans son métier.
- Favoriser la confiance chez les collaborateurs.

Pour qui

- Cadre ou managers exerçant un métier où la confiance en soi est un enjeu pour mieux remplir ses missions.
- Pour les agents de maîtrise, les techniciens, les collaborateurs et les assistant(e)s, se reporter à la formation Réf. 5776.

Évaluation

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation.

Prérequis

- Aucun.

Programme

1 Avant

✚ La vidéo : "Ça va aller !".
✚ Un autodiagnostic sur sa confiance en soi.

2 Pendant - En groupe

1 - S'approprier les mécanismes de l'estime de soi
- Définir estime de soi et confiance en soi.
- Faire le point pour soi-même.
- Cultiver son processus d'évolution personnelle.

Autodiagnostic et feedback : chaque participant se situe en terme d'estime de soi.

2 - Renforcer ses bases personnelles d'estime de soi
- S'impliquer dans la relation à soi-même.
- Développer une position juste par rapport aux autres.
- Renforcer son sentiment de sécurité intérieure.
- Découvrir son identité essentielle.

Visualisation positive dirigée et présentation individuelle de ses qualités.

3 - S'estimer pour développer sa confiance
- Reconnaître son importance et son unicité.
- Rester en accord avec ses motivations profondes et ses valeurs.
- Agir en réalisant ses buts et son projet de vie.

Test d'évaluation personnel et exercice pratique sur les signes de reconnaissance.

4 - Créer un climat de confiance
- Développer l'estime de soi dans ses relations professionnelles.
- Renforcer l'estime de soi des collaborateurs.

Exercices pratiques sur les outils DESC et la CNV.

3 Après - Mise en œuvre en situation de travail

✚ Un programme de renforcement : "Un défi par semaine pendant 7 semaines".

Le ✚

- Activités individuelles et personnalisables avec un défi par semaine pendant 7 semaines.
- La documentation digitale accessible sur téléphone.

Dates en présentiel ou en classe à distance

Retrouvez les dates et les places disponibles en tapant **cegos.fr/5691**

Formation proposée à **Paris, Lyon, Classe à distance**

Découvrir son fonctionnement avec le MBTI®

Identifier ses préférences comportementales

4REAL
REAL • EFFICIENT • ADAPTED • LEARNING

3 jours (21h)
Présentiel ou à distance
+ accès au LearningHub

2 110 €HT

Niveau : Perfectionnement

Réf. 6966

Le +

- Une méthode originale pour découvrir son style de personnalité.
- Un défi par semaine pendant 7 semaines.

Objectifs professionnels

- Mieux comprendre son fonctionnement personnel, prendre conscience de son impact sur les autres, développer ses qualités et son potentiel, améliorer son efficacité relationnelle.

Pour qui

- Cadre, manager, chef de projet, assistant(e), technicien et tout collaborateur exerçant une activité avec des relations.

Évaluation

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne.

Prérequis

- Aucun.

Programme

1 Avant

+ La vidéo : "C'est quoi le problème ?".

2 Pendant - En groupe

1 - Connaître la structure du MBTI®

- L'orientation de l'énergie.
- Les modes de perception.
- Les critères de décision.
- Les modalités d'organisation.

2 - Explorer les 16 types de personnalités selon le MBTI®

- Les préférences personnelles.
- Le fonctionnement de chaque type.
- Les atouts et les faiblesses potentielles.
- Le chemin de développement personnel.

3 - Comprendre le type de personnalité de son interlocuteur

- Ce qui le dynamise.
- Comment il traite l'information.
- Comment il décide.
- Sa relation au temps.

4 - Développer son efficacité relationnelle

- Valoriser les différences individuelles.
- Utiliser ses différences de manière constructive.
- Optimiser son style de management.
- Appliquer le modèle aux situations difficiles.
- Appliquer le modèle au fonctionnement de son équipe.

3 Après - Mise en œuvre

+ Un programme de renforcement : "Un défi par semaine pendant 7 semaines" permet d'ancrer les nouveaux savoir-faire.

Dates : Retrouvez les dates et les places disponibles en tapant **cegos.fr/6966**
Formation proposée à **Paris**

Mieux se connaître pour mieux travailler avec les autres

Les principes clés de la méthode Schutz®

Best 4REAL
REAL • EFFICIENT • ADAPTED • LEARNING

3 jours (21h)
Présentiel ou à distance
+ accès au LearningHub

2 025 €HT

Niveau : Fondamental

Réf. 7110

Objectifs professionnels

- Gagner en confiance dans ses relations professionnelles.
- Oser parler des sujets de tension.
- Agir avec détermination.
- Coopérer de manière plus sereine.

Pour qui

- Cadre, manager, chef de projets, agent de maîtrise, technicien, assistant(e) qui travaillent souvent en mode transversal dans leur activité professionnelle.

Évaluation

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation.

Prérequis

- Aucun.

Programme

1 Avant

- ✚ La vidéo : "SOS communication !".
- ✚ Un autodiagnostic.
- ✚ Un premier outil pratique.

2 Pendant - En groupe

1 - Apprendre à mieux se connaître
- Reconnaître et comprendre les comportements relationnels.
- Identifier l'image que l'on renvoie aux autres.
- Prendre conscience des sentiments des autres à son égard.
- Choisir ses propres changements de comportements.

2 - Oser "parler vrai"
- Favoriser une atmosphère d'ouverture et de sincérité.
- Oser dire la vérité aux autres sans crainte ni agressivité.
- Dépasser ses doutes personnels.

3 - Augmenter sa détermination personnelle
- Savoir choisir plutôt que subir.
- S'impliquer selon son choix.
- S'affirmer en situations délicates ou tendues avec détermination.

4 - Développer des relations de travail confiantes
- Entrer en contact avec plus d'aisance.
- S'exercer à plus de flexibilité et d'agilité.
- Exprimer ses ressentis et émotions.

Le +

- Activités individuelles et personnalisables avec le programme de renforcement : "Un défi par semaine pendant 7 semaines".
- Documentation digitale accessible sur téléphone.

UNE FORMATION ÉLÉMENT HUMAIN® DE WILL SCHUTZ
- Utilisée dans les entreprises et les organisations du monde entier, elle confère à la dimension humaine une place prépondérante dans leur réussite.
- Son concepteur, Will SCHUTZ, était l'un des plus grands consultants chercheurs en organisation. L'ensemble de ses travaux montre comment la connaissance de soi et des autres est fondamentale pour atteindre l'efficacité et la performance la plus haute d'une personne, d'une équipe et d'une organisation.
- La pédagogie novatrice conduit les participants à vivre la confiance tout en développant leurs compétences relationnelles en profondeur grâce aux exercices de feedback circulaires, les mini-assessments, les tests FIRO® Élément B®, Élément F®, Élément S® validés scientifiquement et les visualisations.
- Les liens étroits entre confiance, motivation, "estime de soi" et performance collective sont mis en lumière et renforcés.
- Depuis plus de 25 ans, des milliers de managers et de dirigeants ont été formés à ces outils puissants continuellement enrichis et adaptés à la culture des entreprises.

3 Après - Mise en œuvre en situation de travail

- ✚ Un programme de renforcement : "Un défi par semaine pendant 7 semaines".
- ✚ Une activité personnalisée à vos enjeux qui vous permettra de transposer en situation de travail.

Dates en présentiel ou en classe à distance

Retrouvez les dates et les places disponibles en tapant **cegos.fr/7110**

Formation proposée à **Paris, Aix en provence, Bordeaux, Lille, Lyon, Marseille, Nantes, Strasbourg, Toulouse,** Classe à distance

Spécial Cadres : Approfondir la connaissance de soi-même et des autres

La Méthode Schutz® pour mieux travailler ensemble

Best 4REAL
REAL • EFFICIENT • ADAPTED • LEARNING

5 jours (35h)
Présentiel ou à distance
+ accès au LearningHub

3 050 €HT

Niveau : Fondamental

Réf. 1546

Objectifs professionnels

- S'affirmer pleinement et sereinement dans ses relations.
- Favoriser la confiance dans ses échanges.
- S'adapter efficacement à ses interlocuteurs.
- Utiliser le plein potentiel des émotions.
- Renforcer les relations de coopération.
- Faire ses choix et décider plus aisément.
- Débloquer les attitudes rigides, sources de mésentente et d'inefficacité au travail.

Pour qui

- Cadre, dirigeant, manager, chef de projet, formateur pour qui la qualité des relations au plus haut niveau est un atout majeur dans l'exercice de leur fonction.

Évaluation

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation.

Prérequis

- Aucun.

Programme

1 Avant

- ✚ La vidéo : "SOS communication !".
- ✚ Un autodiagnostic.
- ✚ Un premier outil pratique.

2 Pendant - En groupe

- Cette semaine intense facilite le recul nécessaire sur soi pour mieux développer ses qualités intrinsèques et les transposer.
- L'expérience conduit les participants à vivre la confiance tout en développant leurs compétences relationnelles en profondeur.
- La pédagogie novatrice est composées d'exercices de feedback circulaires, de mini-assessments, des tests FIRO® Élément B®, Élément F®, Élément S® validés scientifiquement et de visualisations.
- Deux consultants certifiés Élément Humain (LHEP) co-animent la formation au-delà de 8 participants.

1 - S'approprier les principes fondamentaux de la confiance

- Être lucide avec soi-même.
- Parler vrai.
- Faire preuve de détermination personnelle.

2 - Choisir les comportements appropriés à ses relations

- "Comment j'agis envers les autres ; comment les autres agissent envers moi".
- Connaître les comportements et comprendre ceux des autres.
- Choisir les comportements qui fluidifient la relation.
- Identifier l'image que l'on renvoie aux autres.

3 - Augmenter sa détermination personnelle

- Identifier ses véritables responsabilités dans une situation.
- Savoir choisir plutôt que subir.
- S'impliquer selon son choix.
- S'affirmer en situations délicates ou tendues avec détermination.

4 - Gérer ses sentiments et émotions pour améliorer sa relation aux autres

- "Ce que je ressens envers les autres, ce que les autres ressentent à mon égard".
- Mettre à jour ses sentiments dans les relations.
- Décoder et accepter ceux des autres.
- S'investir dans l'action en tenant compte de ses perceptions.

5 - Développer la confiance en soi pour mieux réussir avec les autres

- "Comment je me perçois et ce que je ressens à mon égard".
- Développer son estime de soi.
- Dépasser ses rigidités personnelles.
- Mettre en lumière ses motivations personnelles profondes.
- Réussir ses changements en s'appuyant sur une image de soi positive.

6 - Utiliser la méthode au quotidien

- Entrer en contact avec plus d'aisance.
- S'exercer à plus de flexibilité et d'agilité.
- Exprimer ses ressentis et émotions.
- Mettre en œuvre les acquis au fil de la formation.

Le ✚

- Activités individuelles et personnalisables avec le programme de renforcement : "Un défi par semaine pendant 7 semaines".
- Documentation digitale accessible sur téléphone.

3 Après - Mise en œuvre en situation de travail

- ✚ Un programme de renforcement : "Un défi par semaine pendant 7 semaines".
- ✚ Après la formation en groupe, une activité personnalisée à vos enjeux qui vous permettra de transposer en situation de travail.

Dates en présentiel ou en classe à distance

Retrouvez les dates et les places disponibles en tapant **cegos.fr/1546**

Formation proposée à **Paris**

Créer un climat de confiance avec ses clients

Adopter l'attitude juste pour soi et le client

3 jours (21h)
Présentiel ou à distance
+ accès au LearningHub

2 030 €HT

Niveau : Spécialisation

Réf. 6248

Le +

- Les mini-assessments.
- Le test Élément CS® d'évaluation de la motivation en relation client.

Objectifs professionnels

- Créer des relations de confiance avec les clients.
- Trouver les moyens de fidéliser ses clients.

Pour qui

- Professionnel de la relation client.

Évaluation

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne.

Prérequis

- Aucun.

Programme

1 - Jouer sur toutes les dimensions de la relation
- Clarifier ses représentations personnelles du client.
- Mieux se connaître pour mieux comprendre le client.
- Dépasser ses limites personnelles.

2 - Être acteur de la relation
- Être conscient de son rôle.
- Choisir clairement son attitude.
- Éviter les erreurs fatales.

3 - Comprendre le client et se faire comprendre de lui
- Écouter, entendre et ressentir les besoins du client.
- Comprendre le raisonnement du client.
- Parler en toute sincérité et transparence.

4 - Développer son impact personnel auprès du client
- Avoir confiance en soi.
- S'impliquer avec un réel plaisir.
- Utiliser les émotions présentes dans la relation.

5 - Valoriser son client
- Personnaliser le contact.
- Donner une bonne image de lui-même au client.
- Accueillir totalement les clients, mêmes les exigeants.

6 - Co-produire avec le client une interaction efficace
- Respecter la personne et ses besoins.
- Impliquer le client dans le choix des solutions.
- Clarifier et fiabiliser les engagements.

7 - Développer la proximité avec le client
- Accéder aux ressentis du client.
- Identifier ses craintes.
- Surprendre agréablement ses clients.

Dates : Retrouvez les dates et les places disponibles en tapant **cegos.fr/6248**
Formation proposée à **Paris, Lyon,** Classe à distance

Approfondir la connaissance de soi-même et des autres

La Méthode Schutz® pour mieux travailler ensemble

Best 4REAL
REAL • EFFICIENT • ADAPTED • LEARNING

5 jours (35h)
Présentiel ou à distance
+ accès au LearningHub

3 050 €HT

Niveau : Fondamental

Réf. 1709

Objectifs professionnels

- S'affirmer pleinement et sereinement dans ses relations.
- Favoriser la confiance dans ses échanges.
- S'adapter efficacement à ses interlocuteurs.
- Utiliser le plein potentiel des émotions.
- Renforcer les relations de coopération.
- Faire ses choix et décider plus aisément.
- Débloquer les attitudes rigides, sources de mésentente et d'inefficacité au travail.

Pour qui

- Manager de proximité, agent de maîtrise ou technicien, collaborateur et assistant(e) pour qui la qualité des relations est un atout majeur dans l'exercice de leur fonction.

Évaluation

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation.

Prérequis

- Aucun.

Programme

1 Avant

✚ La vidéo : "SOS communication !".
✚ Un autodiagnostic.
✚ Un premier outil pratique.

2 Pendant - En groupe

- Cette semaine intense facilite le recul nécessaire sur soi pour mieux développer ses qualités intrinsèques et les transposer.
- L'expérience conduit les participants à vivre la confiance tout en développant leurs compétences relationnelles en profondeur.
- La pédagogie novatrice est composées d'exercices de feedback circulaires, de mini-assessments, des tests FIRO® Élément B®, Élément F®, Élément S® validés scientifiquement et de visualisations.
- Deux consultants certifiés Élément Humain (LHEP) co-animent la formation au-delà de 8 participants.

1 - S'approprier les principes fondamentaux de la confiance
- Être lucide avec soi-même.
- Parler vrai.
- Faire preuve de détermination personnelle.

2 - Choisir les comportements appropriés à ses relations
- "Comment j'agis envers les autres ; comment les autres agissent envers moi".
- Connaître les comportements et comprendre ceux des autres.
- Choisir les comportements qui fluidifient la relation.
- Identifier l'image que l'on renvoie aux autres.

3 - Augmenter sa détermination personnelle
- Identifier ses véritables responsabilités dans une situation.
- Savoir choisir plutôt que subir.
- S'impliquer selon son choix.
- S'affirmer en situations délicates ou tendues avec détermination.

4 - Gérer ses sentiments et émotions pour améliorer sa relation aux autres
- "Ce que je ressens envers les autres, ce que les autres ressentent à mon égard".
- Mettre à jour ses sentiments dans les relations.
- Décoder et accepter ceux des autres.
- S'investir dans l'action en tenant compte de ses perceptions.

5 - Développer la confiance en soi pour mieux réussir avec les autres
- "Comment je me perçois et ce que je ressens à mon égard".
- Développer son estime de soi.
- Dépasser ses rigidités personnelles.
- Mettre en lumière ses motivations personnelles profondes.
- Réussir ses changements en s'appuyant sur une image de soi positive.

6 - Utiliser la méthode au quotidien
- Entrer en contact avec plus d'aisance.
- S'exercer à plus de flexibilité et d'agilité.
- Exprimer ses ressentis et émotions.
- Mettre en œuvre les acquis au fil de la formation.

Le ✚

- Activités individuelles et personnalisables avec le programme de renforcement : "Un défi par semaine pendant 7 semaines".
- Documentation digitale téléchargeable sur téléphone.

3 Après - Mise en œuvre en situation de travail

✚ Un programme de renforcement : "Un défi par semaine pendant 7 semaines".
✚ Une activité personnalisée à vos enjeux qui vous permettra de transposer en situation de travail.

Dates en présentiel ou en classe à distance

Retrouvez les dates et les places disponibles en tapant **cegos.fr/1709**

Formation proposée à **Paris, Aix en provence, Lille, Lyon, Marseille, Nantes, Toulouse**

Gérer son stress
Apprendre à se ressourcer et se remobiliser

Best 4REAL
REAL • EFFICIENT • ADAPTED • LEARNING

2 jours (14h)
Présentiel ou à distance
+ accès au LearningHub

1 470 €HT

Niveau : Fondamental

Réf. 7109

Objectifs professionnels

- Faire face au quotidien à des situations stressantes.
- Se ressourcer après l'événement stressant.

Pour qui

- Cadre, manager, chef de projet, agent de maîtrise et technicien, assistant(e) et tout collaborateur exposés au stress professionnel et qui a besoin de s'en protéger.

Évaluation

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation.

Prérequis

- Aucun.

Programme

1 Avant

✚ La vidéo : "j'y arriverai !".
✚ Un autodiagnostic pour identifier ses principales sources de stress.
✚ Un premier outil pour gérer son stress.

2 Pendant - En groupe

1 - Évaluer ses facteurs de stress
- Comprendre les mécanismes du stress.
- Diagnostiquer ses "stresseurs" et ses besoins.
- Connaître les différents leviers de gestion du stress.

Autodiagnostic et brainstorming : chaque participant comprend son propre rapport au stress.

2 - Récupérer physiquement et émotionnellement
- La "relaxation" pour se détendre.
- La "concentration" pour poser sa conscience.
- L'activité physique pour relâcher.

Exercices pratiques encadrés.

3 - Se protéger au quotidien
- Savoir dire "non" pour s'affirmer.
- Maîtriser ses émotions et garder son calme.
- Les "positions de perception" pour comprendre et accepter.

Mises en situation.

4 - Renforcer la confiance en soi
- Les "permissions" pour choisir le meilleur.
- Le "recadrage" pour renforcer l'image positive de soi.
- Donner, demander et recevoir les "signes de reconnaissance".

Autodiagnostic et recherche de solutions personnalisées.

Le ✚

- Activités individuelles et personnalisables avec un défi par semaine pendant 7 semaines.
- Documentation digitale accessible sur téléphone.

3 Après - Mise en œuvre en situation de travail

✚ Le programme de renforcement : "Un défi par semaine pendant 7 semaines".

Dates en présentiel ou en classe à distance

Retrouvez les dates et les places disponibles en tapant **cegos.fr/7109**

Formation proposée à **Paris, Aix en provence, Bordeaux, Grenoble, Lille, Lyon, Marseille, Montpellier, Nantes, Nice, Rennes, Rouen, Strasbourg, Toulouse,** Classe à distance

Spécial Cadres : Gérer son stress efficacement et pour longtemps

8 outils pour gagner en équilibre et en efficacité

Best 4REAL
REAL • EFFICIENT • ADAPTED • LEARNING

3 jours (21h)
Présentiel ou à distance
+ accès au LearningHub

1 970 €HT

Niveau : Fondamental

Réf. 2204

Objectifs professionnels

- Appliquer sa stratégie de gestion du stress dans la durée.
- Mieux gérer ses émotions en situations de stress.
- Faire appel à ses ressources individuelles.
- Récupérer rapidement.

Pour qui

- Manager ou cadre confronté aux pressions et qui souhaite gagner en efficacité dans ces situations.
- Pour les TAM et/ou collaborateurs nous vous recommandons la formation Réf. 2205.

Évaluation

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation.

Prérequis

- Aucun.

Programme

1 Avant

✚ La vidéo : "J'y arriverai !".
✚ Un autodiagnostic pour identifier mes sources de stress.
✚ Un premier outil pour gérer mon stress : "5 antidotes pour déstresser".

2 Pendant - En groupe

1 - Évaluer ses modes de fonctionnement face au stress
- Connaître ses "stresseurs", ses propres signaux d'alerte.
- Diagnostiquer ses niveaux de stress.
- Répondre à ses besoins pour diminuer le stress.

Autodiagnostic et brainstorming : chaque participant comprend son propre rapport au stress.

2 - Apprendre à se détendre intellectuellement, physiquement et émotionnellement
- La "relaxation" pour être détendu.
- La "maîtrise des émotions" pour garder son calme.
- Les "signes de reconnaissance" pour se ressourcer.

Exercices pratiques encadrés.

3 - Sortir de la passivité et agir positivement
- "Savoir dire non" lorsque c'est nécessaire.
- Les "positions de perception" pour prendre de la distance.

Exercices de mises en situation.

4 - Renforcer la confiance en soi
- Les "permissions" pour dépasser ses limites.
- Le "recadrage" pour renforcer l'image positive de soi.

Autodiagnostic et recherche de solutions personnalisées.

5 - Définir et mettre en œuvre sa stratégie de réussite
- Définir son plan de vie.
- Mettre au point sa méthode personnelle "antistress".

Mise en place pour chaque participant de sa stratégie de réussite à partir du bilan des 3 jours.

Le ✚

- Activités individuelles et personnalisables avec :
  - la Smartpocket sur smartphone ;
  - les programmes de renforcement : "Un défi par semaine pendant 7 semaines".

3 Après - Mise en œuvre en situation de travail

✚ Un programme de renforcement : "Un défi par semaine pendant 7 semaines".

Dates en présentiel ou en classe à distance

Retrouvez les dates et les places disponibles en tapant **cegos.fr/2204**

Formation proposée à **Paris, Lyon, Classe à distance**

Gérer son stress efficacement et pour longtemps

8 outils pour gagner en équilibre et en efficacité

Best 4REAL
REAL • EFFICIENT • ADAPTED • LEARNING

3 jours (21h)
Présentiel ou à distance
+ accès au LearningHub

1 970 €HT

Niveau : Fondamental

Réf. 2205

Objectifs professionnels

- Appliquer sa stratégie de gestion du stress dans la durée.
- Mieux gérer ses émotions en situations de stress.
- Faire appel à ses ressources individuelles.
- Récupérer rapidement.

Pour qui

- Responsable d'encadrement intermédiaire, agent de maîtrise, technicien, assistant(e) et secrétaire qui a besoin de gagner en efficacité dans les situations de tension.
- Pour les cadres et/ou managers nous vous recommandons la formation Réf. 2204.

Évaluation

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation.

Prérequis

- Aucun.

Programme

1 Avant

+ La vidéo : "J'y arriverai !".
+ Un autodiagnostic pour faire le point sur mon niveau actuel de confiance en moi.
+ Un premier outil pour développer l'estime de soi.

2 Pendant - En groupe

1 - Évaluer ses modes de fonctionnement face au stress
- Connaître ses "stresseurs", ses propres signaux d'alerte.
- Diagnostiquer ses niveaux de stress.
- Répondre à ses besoins pour diminuer le stress.

Autodiagnostic et brainstorming : chaque participant comprend son propre rapport au stress.

2 - Apprendre à se détendre intellectuellement, physiquement et émotionnellement
- La "relaxation" pour être détendu.
- La "maîtrise des émotions" pour garder son calme.
- Les "signes de reconnaissances" pour se ressourcer.

Exercices pratiques encadrés.

3 - Sortir de la passivité et agir positivement
- "Savoir dire non" lorsque c'est nécessaire.
- Les "positions de perception" pour prendre de la distance.

Exercices de mises en situation.

4 - Renforcer la confiance en soi
- Les "permissions" pour dépasser ses limites.
- Le "recadrage" pour renforcer l'image positive de soi.

Autodiagnostic et recherche de solutions personnalisées.

5 - Définir et mettre en œuvre sa stratégie de réussite
- Définir son plan de vie.
- Mettre au point sa méthode personnelle "antistress".

Mise en place pour chaque participant de sa stratégie de réussite à partir du bilan des 3 jours.

3 Après - Mise en œuvre en situation de travail

+ Un programme de renforcement : "Un défi par semaine pendant 7 semaines".

Le +

- Activités individuelles et personnalisables avec le programme de renforcement : "Un défi par semaine pendant 7 semaines".
- Documentation digitale accessible sur téléphone.

Dates en présentiel ou en classe à distance

Retrouvez les dates et les places disponibles en tapant **cegos.fr/2205**

Formation proposée à **Paris, Aix en provence, Bordeaux, Lille, Lyon, Marseille, Nantes, Strasbourg, Toulouse,** Classe à distance

Gagner en bien-être au travail

Les bonnes pratiques pour se ressourcer

4REAL
REAL • EFFICIENT • ADAPTED • LEARNING

2 jours (14h)
Présentiel ou à distance
+ accès au LearningHub

1 525 €HT

Niveau : Fondamental

Réf. 9048

Le +

- 4REAL© : des parcours axés sur la transposition en situation de travail, alliant le meilleur de la formation en groupe à des activités à distance individuelles et personnalisables, pour plus d'efficacité.

Objectifs professionnels

- Se détendre physiquement et mentalement au quotidien.
- Gérer ses émotions et remettre son esprit au calme.
- Évacuer les tensions.
- Se concentrer pour être présent.

Pour qui

- Toute personne ayant la volonté d'apprendre à se détendre.

Évaluation

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation.

Prérequis

- Aucun.

Programme

1 Avant

+ Un autodiagnostic, une vidéo : "Bonjour l'angoisse !" et un premier outil.

2 Pendant - En groupe

1 - Mieux comprendre le stress, son impact dans notre quotidien

- Définir le stress.
- Mesurer l'impact des émotions sur le corps et l'esprit.
- Faire le lien entre stress - émotions - corps - respiration.

2 - Apprendre à relâcher la pression, se centrer

- Évacuer les tensions physiques et mentales face à une situation stressante.
- Sentir son corps.
- Développer sa conscience corporelle.

3 - Remettre son esprit au calme

- Prendre conscience de sa respiration.
- Pratiquer le calme mental pour se préparer à un entretien.
- Être dans le moment présent, pratiquer la pleine conscience.

4 - Se relaxer en profondeur

- Apprendre à se détendre physiquement, corporellement et émotionnellement.
- Se ressourcer en profondeur, récupérer de l'énergie.

5 - Cultiver le lâcher prise face aux aléas du quotidien

- Faire de la place à ses différentes sources de satisfaction.
- Oser rire sans raison.
- Retrouver de la spontanéité.

3 Après - Mise en œuvre

+ Un module e-learning : "Gagner en bien-être au travail" et un programme de renforcement : "Un défi par semaine pendant 7 semaines".

Dates : Retrouvez les dates et les places disponibles en tapant **cegos.fr/9048**
Formation proposée à **Paris, Lyon, Classe à distance**

Réguler son énergie avec la méthode TOP©

Mieux gérer sa fatigue pour une performance durable

4REAL
REAL • EFFICIENT • ADAPTED • LEARNING

2 jours (14h)
Présentiel ou à distance
+ accès au LearningHub

1 610 €HT

Niveau : Fondamental

Réf. 9522

Le +

- Approche expérientielle et pratique, validée depuis 30 ans (Méthode TOP©).
- Outils concrets et simples à intégrer dans votre quotidien.
- Plan d'action personnalisé.

Objectifs professionnels

- Identifier ses sources et ses voleurs d'énergie.
- Savoir se dynamiser en fonction des besoins de la situation.
- Gérer son énergie de façon durable.

Pour qui

- Toute personne souhaitant prévenir la fatigue et prendre soin de son énergie durablement.

Évaluation

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation.

Prérequis

- Aucun.

Programme

1 Avant

+ Un autodiagnostic et un module e-learning.

2 Pendant - En groupe

1 - Mieux comprendre sa fatigue pour être plus vigilant

- Identifier ses signaux de fatigue corporels, mentaux et émotionnels.
- Repérer ses sources et ses voleurs d'énergie.
- Comprendre le mécanisme de la fatigue et ses effets.

2 - Se mobiliser rapidement en fonction des exigences de la situation avec les TOP©

- Savoir évaluer son niveau d'énergie et ses besoins immédiats.
- Disposer d'une boîte à outils pratique pour se dynamiser ou récupérer rapidement.

3 - Mieux connaître son profil et optimiser sa veille et son sommeil

- Identifier son chronotype et ses besoins.
- Comprendre les clés de son sommeil.
- Développer ses capacités de récupération.

4 - Établir son plan d'action

- Définir ses priorités pour préserver son capital énergie.
- Identifier ses pratiques et rituels pour s'engager dans un plan d'action personnalisé.
- Préserver son équilibre dans la durée.

3 Après - Mise en œuvre

+ Un programme de renforcement : "Un défi par semaine pendant 7 semaines".

Dates : Retrouvez les dates et les places disponibles en tapant **cegos.fr/9522**
Formation proposée à **Paris, Classe à distance**

Gérer ses émotions

De la découverte aux premières utilisations

4REAL
REAL • EFFICIENT • ADAPTED • LEARNING

2 jours (14h)
Présentiel ou à distance
+ accès au LearningHub

1 465 €HT

Niveau : Fondamental

Réf. 8449

Le +

- La Smartpocket sur smartphone.
- Un programme de renforcement pendant 7 semaines.

Objectifs professionnels

- Découvrir le rôle des émotions dans les relations.
- Développer son ouverture émotionnelle.
- Appliquer un programme personnalisé pour gérer ses émotions.

Pour qui

- Manager, cadre, chef de projet, assistant(e), technicien ou tout collaborateur qui souhaite enrichir ses relations professionnelles et gagner en efficacité.

Évaluation

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne.

Prérequis

- Aucun.

Programme

1 Avant

+ La vidéo : "Arrivera ? Arrivera pas ?", un autodiagnostic et un premier outil pour gérer ses émotions.

2 Pendant - En groupe

Démystifiez les émotions

- Autant que la raison, l'intelligence émotionnelle joue un rôle important dans la réflexion, les relations et les décisions.
- Comprendre les émotions, savoir les nommer, partager son ressenti apporte un meilleur équilibre et concourt à une plus grande efficacité professionnelle.

1 - Mieux se connaître par rapport aux émotions

- Mesurer son quotient émotionnel.
- Repérer les risques et les effets d'une gestion inefficace des émotions.

2 - Comprendre le fonctionnement des émotions

- Découvrir les émotions essentielles.
- Comprendre la logique des émotions - déclencheur - émotion - besoin.
- Identifier les dysfonctionnements émotionnels appris.

3 - Tirer parti des émotions

- Exprimer son ressenti émotionnel par la communication positive.
- Écouter les émotions des autres avec empathie.
- Apprendre à se détendre - intellectuellement - émotionnellement - physiquement.

3 Après - Mise en œuvre

+ Un programme de renforcement : "Un défi par semaine pendant 7 semaines".

Dates : Retrouvez les dates et les places disponibles en tapant **cegos.fr/8449**

Formation proposée à **Paris, Aix en provence, Bordeaux, Grenoble, Lille, Lyon, Marseille, Montpellier, Nantes, Rennes, Rouen, Strasbourg, Toulouse,** Classe à distance

Gérer les émotions et les conflits

Trouver son équilibre émotionnel

Best Global Learning BYCEGOS

2 jours (14h)
Présentiel ou à distance
+ accès au LearningHub

1 530 €HT

Niveau : Perfectionnement

Réf. 8520

Objectifs professionnels

- Enrichir vos relations par des émotions stimulantes ou agréables.
- Faire face aux émotions désagréables, les vôtres comme celles des autres.
- Renforcer votre équilibre émotionnel.
- Mieux gérer les tensions et les conflits.

Pour qui

- Cadre ou manager de proximité qui ont besoin de gérer les tensions émotionnelles dans leur activité professionnelle.

Évaluation

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation.

Prérequis

- Aucun.

Le +

- Évaluations avant et après la formation.
- Modules e-learning accessibles 1 an.
- Assistance personnalisée tout au long du parcours.

Programme

3 modules e-learning de 30'

L'impact des émotions en situation professionnelle Partie A et Partie B
- Identifier l'importance des émotions dans l'entreprise.
- Repérer les interactions entre émotions, conflits et confiance.
- Développer efficacement son équilibre émotionnel.
- Résoudre des situations conflictuelles simples.

Développer sa conscience émotionnelle Partie A et Partie B
- Comprendre le rôle du cerveau.
- Identifier les émotions.
- Reconnaître le rôle des émotions.
- Utiliser ses émotions.

Comprendre les dysfonctionnements émotionnels Partie A et Partie B
- Identifier les réactions incohérentes.
- Comprendre les réactions incohérentes.
- Repérer le rôle de ces réactions.
- Améliorer l'efficacité de ces réactions.

+ 2 jours en formation en salle ou à distance

1 - Porter un regard neuf sur les émotions
- Comprendre les liens entre émotions, stress, conflit et confiance en soi.
- Découvrir le rôle du cerveau.
- Identifier les émotions.
- Reconnaître le rôle des émotions.

2 - Développer son équilibre émotionnel
- Développer sa conscience émotionnelle.
- Vivre les émotions.
- Gérer les réactions émotionnelles incohérentes.
- Développer la confiance en soi.

3 - Utiliser les émotions pour construire la confiance
- Comprendre les bénéfices de la confiance.
- Penser positif.
- Respecter l'autre et son émotion.
- Exprimer et partager son ressenti émotionnel.

4 - Résoudre les situations conflictuelles
- S'approprier une méthodologie de résolution de conflit.
- Savoir faire face.
- Mettre en place des comportements préventifs du conflit.

5 - Développer sa capacité à se maîtriser
- Apprendre à se maîtriser.
- Gérer sa colère.

6 - Certification
- Évaluation des compétences via un questionnaire en ligne.

+ 2 modules e-learning de 30'

Comprendre sa colère et l'exprimer positivement
- Identifier et comprendre l'origine de la colère.
- Faire face à son propre sentiment de colère.
- Faire face à la colère de l'autre.

Maîtriser ses émotions
- Repérer les fondements de la maîtrise de soi.
- S'approprier les outils de la gestion des émotions.
- S'appuyer sur la pensée positive.

Disponible en 7 langues ; déployable à l'international dans votre entreprise.

Dates en présentiel ou en classe à distance

Retrouvez les dates et les places disponibles en tapant **cegos.fr/8520**

Formation proposée à **Paris, Toulouse, Classe à distance**

Spécial Cadres : Gérer et utiliser ses émotions pour être plus efficace

Développer son intelligence émotionnelle au travail

Best 4REAL
REAL • EFFICIENT • ADAPTED • LEARNING

3 jours (21h)
Présentiel ou à distance
+ accès au LearningHub

2 040 €HT

Niveau : Fondamental

Réf. 6352

Objectifs professionnels

- Tenir compte des émotions dans les relations professionnelles.
- Développer son ouverture émotionnelle.
- Appliquer un programme personnalisé pour gérer ses émotions.

Pour qui

- Cadre et manager qui souhaite développer son intelligence émotionnelle pour gagner en efficacité dans son travail.
- Pour les agents de maîtrise, les techniciens, collaborateurs et assistant(e)s, se reporter à la formation Réf. 6353.

Évaluation

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation.

Prérequis

- Aucun.

Programme

1 Avant

+ La vidéo : "Arrivera ? Arrivera pas ?".
+ Un autodiagnostic pour découvrir son profil émotionnel.
+ Un premier outil pour gérer ses émotions, en particulier sa colère.

2 Pendant - En groupe

1 - Mieux se connaître par rapport aux émotions
- Comprendre les compétences de l'intelligence émotionnelle.
- Mesurer son quotient émotionnel avec un autodiagnostic.
- Repérer les risques et les effets d'une gestion inefficace des émotions.

Autodiagnostic "quotient émotionnel".

2 - Comprendre le fonctionnement des émotions
- Les différentes émotions :
  - primaires, secondaires et arrière-plan.
- Les mécanismes émotionnels principaux : du déclencheur aux comportements d'adaptation.
- L'impact des émotions sur la perception, le comportement et les relations.

3 - Développer sa conscience émotionnelle
- Sentir, explorer ses émotions.
- Identifier les dysfonctionnements émotionnels appris et les émotions plus appropriées.
- L'impact des émotions non gérées.

Ateliers d'écoute de soi, visualisations guidées et vidéos.

4 - Gérer ses émotions
- Exprimer et partager son ressenti émotionnel.
- Dépasser ses peurs irrationnelles.
- Gérer ses émotions dans les relations tendues.
- Gérer ses émotions d'arrière-plan.

Mises en situation et réflexions sur soi.

Le +

- Activités individuelles et personnalisables avec un défi par semaine pendant 7 semaines.
- Documentation digitale accessible sur téléphone.

3 Après - Mise en œuvre en situation de travail

+ Un programme de renforcement : "Un défi par semaine pendant 7 semaines".

Dates en présentiel ou en classe à distance

Retrouvez les dates et les places disponibles en tapant **cegos.fr/6352**

Formation proposée à **Paris, Lyon, Classe à distance**

Gérer et utiliser ses émotions pour être plus efficace

Développer son intelligence émotionnelle au travail

Best 4REAL
REAL • EFFICIENT • ADAPTED • LEARNING

3 jours (21h)
Présentiel ou à distance
+ accès au LearningHub

2 040 €HT

Niveau : Fondamental

Réf. 6353

Objectifs professionnels

- Tenir compte des émotions dans les relations professionnelles.
- Développer son ouverture émotionnelle.
- Appliquer un programme personnalisé pour gérer ses émotions.

Pour qui

- Manager de proximité, agent de maîtrise ou technicien, collaborateur, secrétaire et assistant(e) qui souhaite développer son intelligence émotionnelle pour gagner en efficacité dans son travail.
- Pour les cadres et les managers, se reporter à la formation Réf. 6352.

Évaluation

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation.

Prérequis

- Aucun.

Programme

1 Avant

✚ La vidéo : "Arrivera ? Arrivera pas ?".
✚ Un autodiagnostic pour découvrir son profil émotionnel.
✚ Un premier outil pour gérer ses émotions, en particulier sa colère.

2 Pendant - En groupe

1 - Mieux se connaître par rapport aux émotions
- Comprendre les compétences de l'intelligence émotionnelle.
- Mesurer son quotient émotionnel avec un autodiagnostic.
- Repérer les risques et les effets d'une gestion inefficace des émotions.

Autodiagnostic "quotient émotionnel".

2 - Comprendre le fonctionnement des émotions
- Les différentes émotions :
  - primaires, secondaires et arrière-plan.
- Les mécanismes émotionnels principaux : du déclencheur aux comportements d'adaptation.
- L'impact des émotions sur la perception, le comportement et les relations.

3 - Développer sa conscience émotionnelle
- Sentir, explorer ses émotions.
- Identifier les dysfonctionnements émotionnels appris et les émotions plus appropriées.
- L'impact des émotions non gérées.

Ateliers d'écoute de soi, visualisations guidées et vidéos.

4 - Gérer ses émotions
- Exprimer et partager son ressenti émotionnel.
- Dépasser ses peurs irrationnelles.
- Gérer ses émotions dans les relations tendues.
- Gérer ses émotions d'arrière-plan.

Mises en situation et réflexions sur soi.

Le ✚

- Activités individuelles et personnalisables avec un défi par semaine pendant 7 semaines.
- Documentation digitale accessible sur téléphone.

3 Après - Mise en œuvre en situation de travail

✚ Un programme de renforcement : "Un défi par semaine pendant 7 semaines".

Dates en présentiel ou en classe à distance

Retrouvez les dates et les places disponibles en tapant **cegos.fr/6353**

Formation proposée à **Paris, Aix en provence, Bordeaux, Lille, Lyon, Marseille, Nantes, Strasbourg, Toulouse,** Classe à distance

Bâtir une stratégie d'équilibre vie pro - vie perso

Trouver son équilibre et savoir l'ajuster

4REAL
REAL • EFFICIENT • ADAPTED • LEARNING

2 jours (14h)
Présentiel ou à distance
+ accès au LearningHub

1 610 €HT

Niveau : Fondamental

Réf. 9523

Le +

- Des méthodes et outils pour bâtir et personnaliser sa stratégie d'équilibre vie pro-vie perso.

Objectifs professionnels

- Identifier ce qui est important pour soi dans les deux domaines.
- Acquérir un fonctionnement agile de cet équilibre.
- Utiliser ses ressentis et ses émotions comme boussole intérieure.

Pour qui

- Toute personne souhaitant trouver un meilleur équilibre vie pro-vie perso.

Évaluation

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation.

Prérequis

- Aucun.

Programme

1 Avant

+ Un autodiagnostic.

2 Pendant - En groupe

1 - Identifier son fonctionnement et réinterroger ses représentations

- Comprendre comment un bon équilibre contribue à sa performance et à son bien-être.
- Identifier ses fonctionnements dans les sphères pro et perso.
- Interroger ses représentations pour s'ouvrir la possibilité de nouveaux comportements.

2 - Passer du rapport au temps au rapport à l'énergie avec la théorie The Power of Full Engagement

- Découvrir les 4 dimensions de l'énergie.
- Choisir et initier de nouveaux rituels.
- Elaborer un plan d'action respectueux de ses besoins.

3 - Construire et vivre un équilibre dynamique

- Se projeter pour mieux se représenter ce qui est bon pour soi.
- Utiliser des outils visuels pour booster sa motivation.
- Rester à l'écoute de ses ressentis et de ses émotions comme boussole intérieure.

4 - Élargir sa sphère personnelle en investissant de nouvelles activités

- S'inspirer des équilibres et manières de faire des autres.
- Mettre son énergie dans de nouvelles activités qui font sens.
- S'autoriser à tester pour trouver le bon équilibre.

3 Après - Mise en œuvre

+ Un programme de renforcement.

Dates : Retrouvez les dates et les places disponibles en tapant **cegos.fr/9523**
Formation proposée à **Paris, Classe à distance**

Se protéger des risques de l'hyperconnexion

Mettre en œuvre son plan personnel de déconnexion : digital détox

4REAL
REAL • EFFICIENT • ADAPTED • LEARNING

1 jour (7h)
Présentiel ou à distance
+ accès au LearningHub

860 €HT

Niveau : Fondamental

Réf. 9347

Le +

- Des méthodes et outils pour personnaliser sa routine digital détox.
- Une formation qui s'adapte au contexte et enjeux actuels du télétravail.

Objectifs professionnels

- Utiliser les outils numériques sans prendre des risques pour sa santé physique et mentale.
- Gérer son rapport au digital et à l'hyperconnexion.
- Faire de la déconnexion un moyen pour mieux travailler, en télétravail ou en entreprise.

Pour qui

- Toute personne qui souhaite interroger son rapport au numérique et à l'hyperconnexion.

Évaluation

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation.

Prérequis

- Aucun.

Programme

1 Avant

+ Un autodiagnostic et une vidéo : "Homme-orchestre".

2 Pendant - En groupe

1 - Faire le point sur sa consommation digitale

- Définir la désintoxication numérique.
- Faire son bilan numérique quantitatif et qualitatif.

2 - Comprendre les impacts du Digital sur les individus et les sociétés

- Mesurer les impacts sur soi, sa santé, ses liens sociaux, ses valeurs, sa liberté.
- Identifier les bénéfices et les inconvénients du digital.
- Prendre en compte la spécificité du télétravail sur ses habitudes de connexion.

3 - S'approprier quelques leviers du droit à la déconnexion

- Connaître les textes légaux.
- Lutter contre les idées reçues liées au présentéisme.
- Préserver sa liberté et sa vie privée.

4 - Bâtir son plan Digital Detox

- Faire ses choix de lâcher prise pour vivre équilibré avec le Digital.
- Travailler en "mode déconnexion".
- Se fixer des limites.
- Construire sa "routine" professionnelle et personnelle.
- Veiller à son équilibre émotionnel.

5 - S'entraîner aux techniques de récupération

- Apprendre à lâcher prise avec des "micro-pauses ressourçantes".
- Retrouver de l'énergie avec des techniques énergétiques.
- Déstresser grâce à la respiration.

3 Après - Mise en œuvre

+ Un programme de renforcement.

Dates : Retrouvez les dates et les places disponibles en tapant **cegos.fr/9347**
Formation proposée à **Paris, Classe à distance**

Développer sa résilience

Surmonter l'incertitude et le changement

4REAL
REAL • EFFICIENT • ADAPTED • LEARNING

2 jours (14h)
Présentiel ou à distance
+ accès au LearningHub

1 560 €HT

Niveau : Fondamental

Réf. 9349

Le +

- Une formation pour agir et vous permettre d'anticiper et de prioriser les actions à mener dans un contexte complexe et d'incertitude.

Objectifs professionnels

- Agir sur les leviers pratiques de résilience.
- Donner du sens à ses actions.
- S'engager positivement.
- Gérer son stress pour s'en protéger.

Pour qui

- Toute personne souhaitant cultiver sa résilience.

Évaluation

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation.

Prérequis

- Aucun.

Programme

1 Avant

+ Une vidéo : "J'y arriverai".

2 Pendant - En groupe

1 - S'approprier un modèle simple et pratique pour développer sa résilience

- Définir la résilience en milieu professionnel.
- Prévenir les risques.
- Mettre en œuvre son plan personnel résilience : "12 choses à faire".

2 - Mobiliser ses ressources mentales

- Faire preuve d'objectivité et de rationalité.
- Penser positif.
- Agir avec volonté et stratégie.

3 - Mobiliser ses ressources physiques

- Gérer son énergie, récupérer et se ressourcer.
- Gérer ses émotions.
- Gérer son stress.

4 - Mobiliser ses ressources relationnelles

- Oser aller vers les autres.
- Inspirer confiance.
- Développer son réseau.

5 - Mobiliser ses ressources personnelles

- Vaincre ses doutes et craintes personnelles.
- Renforcer son estime de soi.
- Satisfaire ses besoins.

3 Après - Mise en œuvre

+ Un programme de renforcement ; un module d'entraînement et un module e-learning.

Dates : Retrouvez les dates et les places disponibles en tapant **cegos.fr/9349**
Formation proposée à **Paris, Classe à distance**

Se coacher soi-même pour s'adapter au changement

Devenir son meilleur allié !

4REAL
REAL • EFFICIENT • ADAPTED • LEARNING

3 jours (21h)
Présentiel ou à distance
+ accès au LearningHub

2 045 €HT

Niveau : Spécialisation

Réf. 6693

Le +

- Activités individuelles et personnalisables avec une méthode originale pour guider ses choix et ses actions.

Objectifs professionnels

- Mobiliser son énergie de façon constructive.
- Diminuer sa résistance au changement.
- Agir avec flexibilité plus que par contrainte.

Pour qui

- Cadre, manager, assistant(e), technicien et tout collaborateur souhaitant gagner en flexibilité et équilibre face au changement.

Évaluation

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne.

Prérequis

- Aucun.

Programme

1 Avant

+ Une vidéo, un autodiagnostic.

2 Pendant - En groupe

1 - Se coacher soi-même pour mieux rebondir

- Décoder ses émotions.
- Orienter ses pensées et sa réflexion de façon constructive.

2 - Puiser son énergie là où elle se trouve

- S'appuyer sur ses motivations intrinsèques.
- Boussole pour guider ses choix et ses actions.
- Aligner ses efforts quotidiens dans une perspective d'avenir.

3 - Construire pas-à-pas ses objectifs pour atteindre ses buts

- Dessiner ses objectifs de manière constructive et créative.
- Mettre ses ressources à profit.
- Cerner les limites.
- S'ouvrir à de nouveaux potentiels.

4 - Se dégager de ses propres freins

- Déjouer le sentiment d'échec.
- Représentations qui restreignent la capacité d'action.

5 - Se voir sous un jour nouveau

- S'ouvrir à plus de clémence envers soi-même.
- S'autoriser à "se rêver" tel(le) que l'on souhaite devenir.

6 - Se montrer tel que l'on veut être vu

- Oser des masques plus transparents.
- Éclairer ce que précisément les autres ne voient pas.

3 Après - Mise en œuvre

+ Un programme de renforcement : "un défi par semaine pendant 7 semaines".

Dates : Retrouvez les dates et les places disponibles en tapant **cegos.fr/6693**
Formation proposée à **Paris, Lyon, Classe à distance**

Développer son potentiel grâce aux neurosciences

Revisiter ses schémas mentaux pour changer ses comportements

4 REAL
REAL • EFFICIENT • ADAPTED • LEARNING

2 jours (14h)
Présentiel ou à distance
+ accès au LearningHub

1 610 €HT

Niveau : Fondamental

Réf. 9519

Le +

- Des méthodes et outils pour développer sa plasticité cérébrale et développer un cerveau agile.

Objectifs professionnels

- Déverrouiller une situation difficile et qui se répète.
- Gagner en agilité relationnelle en changeant ses réflexes habituels.

Pour qui

- Toute personne souhaitant améliorer son agilité grâce aux apports des neurosciences.

Évaluation

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation.

Prérequis

- Aucun.

Programme

1 Avant

+ Un autodiagnostic.

2 Pendant - En groupe

1 - Comprendre les grands principes des neurosciences

- Cerveau, neurones, neurosciences, plasticité cérébrale, schémas mentaux : définitions et caractéristiques.
- Prendre conscience de l'impact de nos schémas mentaux sur nos comportements et nos interactions.

2 - Prendre conscience des limites imposées par les schémas mentaux

- Identifier ses schémas mentaux.
- Prendre conscience des limites imposées par l'éducation, l'expérience et les interactions quotidiennes.
- Apprendre à se détacher des programmations négatives ou limitantes.
- Passer des comportements automatiques inconscients aux comportements constructifs conscients.

3 - Transformer ses schémas

- Pratique de techniques d'imagerie mentale et de respiration.
- Prendre conscience de ce que cette transformation peut permettre.

4 - Choisir des comportements adaptés

- Développer un cerveau agile.
- Utiliser ses émotions et ses sens comme vecteurs de ses envies.
- S'appuyer sur les réussites passées.
- Clés et pratiques pour développer une meilleure santé cérébrale.

3 Après - Mise en œuvre

+ Un programme de renforcement.

Dates : Retrouvez les dates et les places disponibles en tapant **cegos.fr/9519**

Formation proposée à **Paris, Classe à distance**

Adoptez une attitude constructive grâce à l'improvisation théâtrale

La force du "OUI" dans les relations professionnelles

4 REAL
REAL • EFFICIENT • ADAPTED • LEARNING

1 jour (7h)
Présentiel ou à distance
+ accès au LearningHub

860 €HT

Niveau : Fondamental

Réf. 8870

Le +

- Deux modules d'entraînement : "Pratiquer l'écoute active" et "Donner un feedback positif et constructif".

Objectifs professionnels

- Améliorer ses relations et sa coopération, lâcher prise et mieux écouter l'autre, dire oui en restant en accord avec soi, gagner en aisance et en confiance.

Pour qui

- Cadre, manager, chef de projet, assistant(e), technicien, collaborateur désirant gagner en aisance et fluidité relationnelle avec les autres.

Évaluation

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation.

Prérequis

- Aucun.

Programme

1 Avant

+ La vidéo : "Ça va aller !" et un autodiagnostic.

2 Pendant - En groupe

- Le jeu est au service de l'apprentissage qui, grâce à l'improvisation théâtrale, permet à chacun de se découvrir dans l'action et de prendre confiance en soi.

1 - Expérimenter la force du "oui"

- Comprendre ce que le "non" provoque.
- Accepter les idées de l'autre.
- S'affirmer sans nier l'autre.
- Construire ensemble.

2 - Transmettre un état d'esprit positif autour de soi

- Accueillir et accepter la nouveauté.
- Écouter et se concentrer sur les autres.
- S'adapter en toutes circonstances.
- Utiliser ses émotions pour rebondir.

3 - Lâcher prise

- Gérer ses réticences.
- Accepter de faire confiance.
- Élargir sa disponibilité.

4 - Affiner son écoute

- Prêter vraiment attention à l'autre.
- Écouter pour mieux communiquer.
- Dialoguer pour construire.

3 Après - Mise en œuvre

+ Un programme de renforcement : "Un défi par semaine pendant 7 semaines", deux modules d'entraînement : "Pratiquer l'écoute active" et "Donner un feedback positif et constructif" et une activité personnalisée qui vous permettra de transposer en situation de travail.

Dates : Retrouvez les dates et les places disponibles en tapant **cegos.fr/8870**

Formation proposée à **Paris, Lyon**

Développer sa flexibilité relationnelle et son impact personnel

12 "outils" de PNL pour acquérir 12 compétences clés

Best 4REAL
REAL • EFFICIENT • ADAPTED • LEARNING

6 jours (42h)
Présentiel ou à distance
+ accès au LearningHub

3 220 €HT

Niveau : Perfectionnement

Réf. 434

Objectifs professionnels

- Faire preuve de flexibilité et être à l'aise avec les autres.
- Développer des relations de grande qualité.
- Exercer mieux son impact personnel auprès de ses interlocuteurs.
- Influencer de manière constructive.
- Mieux gérer ses émotions.

Pour qui

- Manager, manager-coach, cadre, chef de projet, formateur qui exerce une activité professionnelle exigeante en qualité relationnelle.

Évaluation

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation.

Prérequis

- Aucun.

Programme

1 Avant

✚ La vidéo : "SOS communication !" et un autodiagnostic.

2 Pendant - En groupe

PARTIE 1 : INFLUENCER DE MANIÈRE CONSTRUCTIVE

1 - Créer la relation juste : "la synchronisation"
- Entrer en contact.
- Rester en phase.

2 - Décoder les émotions : "la calibration"
- Observer en finesse l'interlocuteur.
- Prendre en compte ses ressentis.

3 - Adapter sa communication à l'autre : "le Vako"
- Entendre les registres sensoriels préférés.
- Communiquer dans les mêmes registres.

4 - Choisir sa "communication verbale"
- Choisir ses mots.
- Communiquer sur le bon rythme.

5 - Bien comprendre l'autre : "l'écoute active"
- Écouter en silence.
- Reformuler pour relancer.
- Résumer pour valider.

6 - Poser les bonnes questions avec "le métamodèle"
- Repérer les imprécisions de langage.
- Faire clarifier les généralités.
- Confronter les incohérences.

7 - Présenter ses idées en souplesse : "le recadrage"
- Transformer en positif une expérience négative.
- Traiter les objections.
- S'adapter au cadre de référence de l'autre.

8 - Construire ses réussites : "la stratégie d'objectif"
- Transformer un problème en objectif.
- Définir un objectif précis, positif et opérationnel.

PARTIE 2 : DÉVELOPPER SA FLEXIBILITÉ

1 - Bâtir des projets cohérents : "les niveaux logiques"
- Choisir ses objectifs dans une perspective long terme.
- Concilier valeurs personnelles et objectifs professionnels.

2 - Se préparer pour réussir : "la visualisation"
- Imaginer sa réussite.
- Visualiser le résultat final.
- Se motiver pour atteindre l'objectif.

3 - Mobiliser son énergie : "l'ancrage des ressources"
- Choisir les ressources personnelles internes adaptées aux objectifs.
- Ancrer les réflexes pour mobiliser les ressources souhaitées.

4 - Gérer ses émotions : "la dissociation simple"
- Maîtriser ses émotions limitantes.
- Éliminer les stress inutiles.

Le ✚

- Activités individuelles et personnalisables avec :
  - le module "S'adapter à l'autre pour mieux communiquer" ;
  - deux programmes de renforcement ;
  - le module d'entraînement "Pratiquer l'écoute active".

3 Après - Mise en œuvre en situation de travail

✚ Deux modules à distance "S'adapter à l'autre pour mieux communiquer. Part. A" et "S'adapter à l'autre pour mieux communiquer. Part. B" et un module d'entraînement "Pratiquer l'écoute active".

✚ Deux programmes de renforcement : "Pratiquer l'écoute active" et "Un défi par semaine pendant 7 semaines".

Dates en présentiel ou en classe à distance

Retrouvez les dates et les places disponibles en tapant **cegos.fr/434**

Formation proposée à **Paris, Aix en provence, Lyon, Marseille, Nantes,** Classe à distance

Améliorer ses relations de travail avec l'analyse transactionnelle

Développer des échanges positifs

Best 4REAL
REAL • EFFICIENT • ADAPTED • LEARNING

3 jours (21h)
Présentiel ou à distance
+ accès au LearningHub

1 995 €HT

Niveau : Perfectionnement

Réf. 261

Objectifs professionnels

- Mieux décoder les relations interpersonnelles.
- Construire des relations dynamiques, efficaces et positives avec les autres.
- Améliorer les relations difficiles.

Pour qui

- Manager, cadre, chef de projet, assistante, technicien ou tout collaborateur travaillant dans un contexte où la qualité des relations est primordiale : management transversal, groupe projet, démarche qualité et négociations.

Évaluation

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation.

Prérequis

- Aucun.

Programme

1 Avant

✚ Une vidéo : "SOS communication !".
✚ Un autodiagnostic pour me préparer.

2 Pendant - En groupe

1 - Exprimer les différentes facettes de sa personnalité avec les "États du moi"
- S'approprier le modèle des "États du moi".
- Les utiliser pour s'adapter aux diverses situations de communication.

Autodiagnostic et feedback sur les égogrammes individuels.

2 - Développer des "Transactions" positives
- Identifier les différents modes de relations interpersonnelles.
- Établir des relations fructueuses.

Exercices pratiques et jeux de rôles encadrés en sous-groupes.

3 - Valoriser ses interlocuteurs de façon adaptée : "les signes de reconnaissance"
- Reconnaître positivement ses interlocuteurs.
- Critiquer de façon constructive.

Exercice pratique "donner des signes de reconnaissance".

4 - Découvrir son "intelligence émotionnelle"
- Identifier les sentiments efficaces.
- Gérer les émotions, sources de tensions, de conflits.
- Les transformer en énergie positive.

Exposé et exercice d'application du DESC en binômes.

5 - Développer des relations gagnant-gagnant avec les autres : "les positions de vie"
- Comprendre comment sa perception de soi-même et des autres conditionne ses relations.
- Travailler en groupe de manière efficace.

Autodiagnostic des positions de vie.

6 - Mettre en œuvre une dynamique du succès dans ses relations : "le contrat"
- Se fixer des objectifs réalistes et acceptables dans son environnement professionnel.

Bilan individuel et élaboration de la stratégie d'objectif par chacun.

Le ✚

- Activités individuelles et personnalisables avec :
  - la Smartpocket sur smartphone ;
  - le module d'entraînement "Donner un feedback positif et constructif".

3 Après - Mise en œuvre en situation de travail

✚ Un programme de renforcement : "Donner un feedback positif et constructif".
✚ Un module d'entraînement : "Donner un feedback positif et constructif".

Dates en présentiel ou en classe à distance

Retrouvez les dates et les places disponibles en tapant **cegos.fr/261**

Formation proposée à **Paris, Aix en provence, Lille, Lyon, Marseille, Toulouse,** Classe à distance

Les 5 outils de développement personnel pour optimiser ses relations professionnelles

Conjuguer harmonie et efficacité

Best 4REAL

2 jours (14h)
Présentiel ou à distance
+ accès au LearningHub

1 520 €HT

Niveau : Fondamental

Réf. 2206

Objectifs professionnels

- Adapter ses comportements aux situations professionnelles.
- Développer des relations professionnelles, harmonieuses et efficaces.
- Améliorer l'efficacité de son relationnel.

Pour qui

- Manager, cadre, chef de projet, technicien, assistant(e) ou tout collaborateur pour qui la qualité des relations est un atout majeur dans l'exercice de leur fonction.

Évaluation

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation.

Prérequis

- Aucun.

Programme

1 Avant

- ✚ La vidéo : "SOS Communication !".
- ✚ Un autodiagnostic pour faire le point sur ses principales aptitudes personnelles.
- ✚ Le premier outil : "Je m'affirme tranquillement".

2 Pendant - En groupe

1 - "L'assertivité" pour faire face aux relations difficiles

- Repérer ses attitudes inefficaces et efficaces.
- S'affirmer et développer sa confiance en soi.

Autodiagnostic.

S'affirmer, c'est afficher ses positions sans anxiété, exercer ses droits sans nier ceux d'autrui, résoudre les conflits interpersonnels de manière créative. C'est miser sur la confiance et éviter les cercles vicieux de la méfiance, de l'agressivité ou de la tromperie.

2 - "L'intelligence émotionnelle" pour partager son ressenti avec aisance

- Comprendre le fonctionnement des émotions.
- Exprimer son émotion de manière constructive avec la méthode DESC.

Mises en situation d'entraînement.

Une autre forme d'intelligence pour s'affirmer.

Comprendre les émotions, savoir les nommer, partager son ressenti apporte un meilleur équilibre et concourt à une plus grande efficacité.

3 - "L'écoute active" pour écouter vraiment ses interlocuteurs

- Ajuster son comportement verbal et non-verbal.
- Maintenir une communication harmonieuse et efficace.

Entraînement pratique à l'écoute active en binôme.

4 - "La théorie F.I.R.O®" pour développer des relations sincères avec les autres

- Approfondir son niveau d'ouverture et d'écoute.
- Donner et recevoir des feedback constructifs.

Autodiagnostic, perception des autres participants et échanges de feedback sur les comportements.

Élaborée par Will Schutz, PhD, la théorie FIRO® éclaire les trois niveaux en jeu dans les interactions humaines que sont les comportements, les sentiments et le soi.

5 - "La gestion du stress" pour se détendre, se ressourcer et agir mieux

- Pratiquer des techniques simples de relaxation physique et mentale.
- Gérer son stress et retrouver son énergie.

Ateliers de relaxation.

Vivre autrement avec le stress c'est possible.

Chacun peut agir immédiatement sur son stress en apprenant très vite à gérer l'impact émotionnel. Avoir des réflexes de détente physique et mentale est possible très simplement. On peut aussi utiliser des techniques efficaces de relaxation.

Le ✚

- Le programme de renforcement : "Un défi par semaine pendant 7 semaines".
- 3 modules d'entraînement : "Développer son assertivité", "Donner un feedback positif et constructif" et "Pratiquer l'écoute active".

3 Après - Mise en œuvre en situation de travail

- ✚ Un programme de renforcement : "Un défi par semaine pendant 7 semaines".
- ✚ Trois modules d'entraînement : "Développer son assertivité - Niveau 1", "Donner un feedback positif et constructif" et "Pratiquer l'écoute active".

Dates en présentiel ou en classe à distance

Retrouvez les dates et les places disponibles en tapant **cegos.fr/2206**

Formation proposée à **Paris, Aix en provence, Bordeaux, Grenoble, Lille, Lyon, Marseille, Montpellier, Nantes, Nice, Rennes, Rouen, Strasbourg, Toulouse,** Classe à distance

Prévenir, gérer et dépasser les conflits

5 compétences pour bien coopérer avec Radical Collaboration©

CERTIFICAT 4REAL
REAL • EFFICIENT • ADAPTED • LEARNING

2 jours (14h)
Présentiel ou à distance
+ certification en option
+ accès au LearningHub

1 505 €HT

Niveau : Perfectionnement

Réf. 9079

Le +

- Un programme de renforcement de 7 semaines.
- Deux modules d'entraînement.

Objectifs professionnels

- Choisir de coopérer, désamorcer les tentations du conflit, pratiquer un dialogue franc et une écoute réelle, établir un climat de confiance à long terme, résoudre les problèmes et les conflits, négocier et consolider les accords.

Pour qui

- Managers, collaborateurs, chefs de projet.

Évaluation

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne.

Prérequis

- Aucun.

Programme

1 Avant

+ Un autodiagnostic et une vidéo "Ça vous énerve ?".

2 Pendant - En groupe

- Ce programme est issu des travaux scientifiques sur les causes de conflits par Jim Tamm et sur la théorie FIRO® de Will Schutz, introduits et popularisés en France par Cegos.
- L'expérience formation inclut le test relationnel Élément B®, les mises en situation et les études de cas réels.

1 - Avoir l'intention de coopérer
- Sortir des attitudes défensives.
- Se concentrer sur la relation.

2 - Susciter la confiance
- Créer un climat de dialogue.
- Permettre aux interlocuteurs de se sentir en sécurité.
- Aborder les sujets difficiles.

3 - Assumer sa responsabilité
- Prendre la décision d'agir.
- Assumer les conséquences de ses actions.

4 - Avoir conscience de soi et des autres
- Mieux se connaître.
- S'appuyer sur ses qualités.
- Explorer ses propres difficultés.
- Comprendre son interlocuteur.

5 - Résoudre les problèmes
- Trouver des solutions par la négociation.
- Renforcer la confiance.

3 Après - Mise en œuvre

+ Un programme de renforcement de 7 semaines et deux modules d'entraînement : "Pratiquer l'écoute active" et "Donner un feedback positif et constructif".

Dates en présentiel ou en classe à distance

Retrouvez les dates et les places disponibles en tapant **cegos.fr/9079**

Formation proposée à **Paris, Classe à distance**

La certification Excellens Formation en option

Excellens Formation

300 €HT

Réf. 9423

La certification Excellens Formation «Gérer un conflit professionnel» permet à chaque candidat d'attester de ses compétences en gestion de conflits, de l'analyse du problème, au choix de communication jusqu'à la résolution du conflit et de la mise en place d'une solution «gagnant/gagnant».

La certification atteste notamment des compétences suivantes :

- 1. Analyser le conflit pour en comprendre les origines et les causes, élaborer une stratégie de résolution adaptée au type de conflit et maximiser ses chances de réussite dans sa résolution.
- 2. Communiquer en situation de conflit de manière efficace pour favoriser l'écoute et la compréhension mutuelle en laissant les acteurs du conflit s'exprimer sur leurs attentes et besoins, avoir une meilleure vision du conflit et amorcer une sortie de crise efficace et durable.
- 3. Appliquer les techniques de gestion de conflit dans le but de désamorcer et résoudre le conflit de manière efficace et durable dans le temps, en proposant une solution gagnant/gagnant pour tous les acteurs du conflit.

Voir le détail du certificat, les conditions d'admission et les modalités sur www.cegos.fr/9423.

Dynamiser son évolution professionnelle

Identifier l'essentiel, donner le sens, construire sa trajectoire

6 jours (42h)
Présentiel ou à distance
+ accès au LearningHub

3 440 €HT

Niveau : Perfectionnement

Réf. 7708

Le +

- "Recherche de Carrière Implicite®" interroge les aspirations personnelles profondes que l'on souhaite donner à son travail en revisitant ses capacités et représentations pour les faire évoluer durablement.

Objectifs professionnels

- Développer un parcours professionnel viable.
- Harmoniser son développement professionnel.

Pour qui

- Toute personne qui recherche le meilleur choix d'évolution professionnelle ou à s'accomplir dans une activité bien choisie ou qui souhaite redonner du sens à son travail.

Évaluation

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation.

Prérequis

- Aucun.

Programme

PARTIE 1 : MIEUX SE CONNAÎTRE POUR MIEUX ÉVOLUER

1 - Piloter ses choix
- Les représentations du choix.
- Les bénéfices secondaires.
- Assumer ses choix.
- Les croyances qui me "brident".

2 - Se faire confiance
- Saisir la perception de soi-même.
- Valoriser son estime de soi.
- Faire face à ses doutes.
- Accéder à son "Essence".

3 - Prendre conscience de soi
- Identifier ses comportements.
- Comprendre ses ressentis et émotions.
- Dépasser ses rigidités pour plus de flexibilité.

4 - Définir sa contribution unique
- Soi actuel et soi futur.
- Les rôles de sa vie.
- Ébaucher sa contribution unique.

PARTIE 2 : CONSTRUIRE SA TRAJECTOIRE

1 - Définir sa contribution unique
- S'appuyer sur son parcours.
- Définir sa mission personnelle.
- Se projeter dans sa vie professionnelle future.
- Identifier des objectifs cohérents avec sa mission.

2 - Convertir sa mission en objectif
- Visualiser les étapes de développement de carrière.
- Expérimenter et se situer dans ces étapes.
- Prendre conscience des processus de transformation.
- Formuler son objectif professionnel.

3 - Passer des grandes étapes à l'action
- Identifier les principaux "pas" à faire sur le chemin.
- Entreprendre les actions pour réaliser ces étapes.
- Prévoir son plan B : ce que je ferai si je n'y arrive pas.
- Présenter son projet.

Dates : Retrouvez les dates et les places disponibles en tapant **cegos.fr/7708**

Formation proposée à **Paris,** Classe à distance

S'adapter et coopérer efficacement

Comportement, relations, organisation : les softskills indispensables

CERTIFICAT 4REAL
REAL • EFFICIENT • ADAPTED • LEARNING

8 jours (56h)
Présentiel ou à distance
+ certificat en option
+ mise en application
+ accès au LearningHub

3 170 €HT

Niveau : Perfectionnement

Réf. 9212

Objectifs professionnels

- Avoir confiance en soi et s'affirmer sereinement face à différents interlocuteurs.
- Gérer son temps et ses priorités, s'organiser et structurer ses échanges dans un monde digital.
- S'adapter au changement.
- Coopérer, travailler ensemble efficacement.
- Développer son agilité relationnelle.
- Résoudre, seul ou en groupe, les problèmes de manière créative.
- Communiquer avec impact, développer un argumentaire et faire face aux objections.

Pour qui

- Toute personne en activité ou recherche d'emploi.

Évaluation

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaires en ligne intégrant des mises en situation. (Pour passer le certificat voir "Certificat".)

Prérequis

- Aucun.

Programme

1 Avant

+ Une vidéo teasing : "La montre et la boussole".
+ Un autodiagnostic d'inventaire de personnalité Process Com®. Un premier outil pratique pour s'adapter aux autres.

2 Pendant - En groupe

Partie 1 : Développer son excellence personnelle et son agilité relationnelle (3 jours)

1 - Mieux se connaître et mieux communiquer grâce à la Process Com®
- Comprendre sa façon d'appréhender le temps et les relations.
- Identifier ses propres modes de fonctionnement pour prendre du recul.
- Choisir sa posture pour entretenir des relations efficaces et productives.
- Savoir donner et recevoir un feedback, adopter les postures gagnant-gagnant en toutes circonstances.
- Adapter sa communication aux profils de ses interlocuteurs.

Repérer les points forts des autres.

2 - Gérer son temps et les priorités
- Clarifier ses priorités professionnelles et personnelles en lien avec son profil de personnalité.
- Passer du temps subi au temps choisi : distinguer l'urgent de l'important et bâtir sa matrice des priorités.
- Identifier les pièges fréquents de la gestion du temps et s'entraîner à repérer ses diablotins personnels.
- Organiser son temps de manière réaliste et équilibrée en s'appuyant sur les 6 leviers d'efficacité : priorités, choix, énergie, planification, focalisation, relation.

Application en prenant des cas concrets vécus.

3 - S'affirmer
- Gérer les sollicitations en préservant ses priorités.
- Négocier des engagements réalistes de part et d'autre.
- Développer la confiance en soi.

Simulations sur la base de cas réels.

4 - Activités à distance

+ Un module d'entraînement : "Process Com© : adapter sa communication au profil de ses interlocuteurs". Un programme de renforcement au choix parmi cinq : "Planifier et tenir ses priorités de la semaine" ; "Gérer les sollicitations en préservant ses priorités" ; "Produire sans effort des dossiers à haute valeur ajoutée" ; "Se libérer de la surcharge de travail" ; "Développer son assertivité".

+ **Mise en application pratique :**
  - Aligner la finalité de ma mission sur mes valeurs personnelles. Optimiser mon agenda.

Questionnaires de validation des acquis
- Confiance en soi.
- Maîtrise du temps et gestion des priorités.

Partie 2 : Développer son agilité face aux changements (3 jours)

1 - Gérer l'impact émotionnel et relationnel du changement
- Gérer ses émotions et celles des autres dans les situations de changement.
- Se situer et situer les autres sur la "Carte des acteurs".

Le +

- Ce cycle regroupe les 7 compétences clés pour développer son agilité personnelle et mieux appréhender les transformations. Il donne accès à la certification "Coopérer efficacement en face à face et à distance".
- Le + digital : des modules d'entraînement pour vous exercer à adapter votre communication à chacun des 6 profils de personnalité Process Com®, et 5 programmes de renforcement de 4 semaines chacun à activer selon vos priorités.
- Le modèle Process Com® permet une lecture puissante de la façon dont chacun vit le temps, les événements et les relations. Il donne des clés concrètes pour vous adapter aux autres profils et aux situations en lien avec votre fonctionnement personnel.
- Ce cycle allie développement personnel et efficacité professionnelle afin de développer des compétences relationnelles, organisationnelles et comportementales indispensables dans des environnements de travail en évolution permanente que cela soit en face à face ou à distance.

Dates en présentiel ou en classe à distance

Retrouvez les dates et les places disponibles en tapant **cegos.fr/9212**

Formation proposée à **Paris, Classe à distance**

- Traiter les objections et développer sa capacité d'écoute pour trouver des solutions mutuellement satisfaisantes.
- Sortir d'une communication sous stress grâce à la Process Com®.

Simulation de situations relationnelles sous stress, à la suite d'un changement.

2 - Se fixer des objectifs motivants

- Donner du sens au changement.
- Aligner et booster son objectif avec la pyramide des niveaux logiques de la pensée.
- Analyser objectivement le changement en groupe pour définir un plan d'action positif.
- Lever les résistances en réorientant vers l'objectif.

Construire en groupe la matrice du changement.

3 - Résoudre les problèmes de manière créative

- Poser le problème sous forme de défi créatif.
- Animer un brainstorming.
- Sélectionner les idées les plus prometteuses.
- Adopter l'approche test & learn pour initier le changement en douceur.

Réunion de créativité.

4 - Activités à distance

+ Trois modules d'entraînement : "Process Com® : réagir en situation de stress" ; "Gérer les objections – Niveau 2" et "Gérer les objections – Niveau 3".

+ **Mise en application pratique :**
  - Histoire vécue d'une adaptation à un profil Process Com® dans un contexte de stress. Carte des acteurs sur un changement passé ou actuel.

Questionnaires de validation des acquis

- S'adapter au changement, savoir rebondir.
- Résoudre les problèmes.

Partie 3 : Développer son impact personnel (2 jours)

1 - Coopérer et travailler en confiance

- Pratiquer l'art du feedback au quotidien.
- Accueillir une critique, même maladroite.
- Adopter la posture de l'avocat et de l'ange.
- Animer des réunions de travail productives.
- Faciliter la mise en œuvre des décisions.

Réunion de travail.

2 - Communiquer avec impact

- Faire des présentations percutantes.
- Préparer des supports impactants pour faciliter la compréhension et la mémorisation.
- S'exprimer avec aisance à l'oral pour faire adhérer.
- Gérer les questions et objections, travailler un argumentaire.

Présentation en public.

+ **Mise en application pratique :**
  - Fichier au format PowerPoint de la présentation orale (utilisée en partie 3).

Rédiger 2 histoires illustrant "en quoi / comment j'ai changé" ; faire deux choix parmi 4 thèmes suivants dans : la gestion de mes priorités ; ma relation aux autres (exemples concrets) ; ma façon de résoudre les problèmes avec les autres ; mon efficacité au quotidien.

Questionnaires de validation des acquis

- Communiquer avec plus d'impact.
- Coopérer, collaborer avec efficacité.
- Développer sa culture digitale.

3 Après - Mise en œuvre en situation de travail

+ Bouclage du parcours et certification finale.

Le certificat en option
Certificat Coopérer efficacement en face à face et à distance

900 €HT

Réf. 9394

Le Certificat Cegos valide les compétences acquises et atteste de la maîtrise d'un métier, d'une fonction, ou d'une activité.

Un accompagnement personnalisé 100% à distance :

- Questionnaire en ligne portant sur la maîtrise des savoirs et savoir-faire en lien avec le certificat.
- Réalisation d'un dossier professionnel individuel construit à partir de situations professionnelles ou applicables au contexte professionnel, attestant de la capacité à mettre en œuvre les compétences développées.
- Accompagnement individuel sur le dossier professionnel par un formateur référent.
- Évaluation du dossier.
- Soutenance devant le jury de certification : présentation et échanges à partir du dossier professionnel.
- Décision du jury et communication des résultats au candidat.

Se préparer à la retraite

Passer de la vie professionnelle à la vie personnelle active

Best 4REAL
REAL • EFFICIENT • ADAPTED • LEARNING

2 jours (14h)
Présentiel ou à distance
+ accès au LearningHub

1 540 €HT

Niveau : Fondamental

Réf. 7710

Objectifs professionnels

- Aborder la retraite avec plus de quiétude.
- Élaborer son projet de vie à la retraite.
- Découvrir quelques clés pour sa santé.

Pour qui

- Cadre, manager, chef de projet, assistant(e), technicien et tout collaborateur concernés par une proche cessation d'activité professionnelle.

Évaluation

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation.

Prérequis

- Aucun.

Programme

1 Avant

✚ La vidéo : "Liberté chérie !".
✚ Un autodiagnostic.

2 Pendant - En groupe

1 - Piloter ce changement de vie particulier

- Aborder positivement la rupture avec le travail, les relations et le cadre professionnels.
- Identifier les changements liés à la retraite :
  - statut ;
  - relations ;
  - rythmes ;
  - activités.
- Repérer et satisfaire ses besoins fondamentaux :
  - physiques ;
  - sociaux ;
  - intellectuels.
- Partir sereinement, se préparer à transmettre ses compétences.

2 - Préparer son projet de vie

- Nouvel environnement, nouvelles relations familiales et sociales.
- Nouveau rapport au temps et recherche du rythme propre.
- Nouvelles idées d'activité, loisirs, bénévolat.
- Formaliser son projet de vie à court, moyen et long terme.
- Harmoniser son projet de vie avec ses valeurs personnelles.

3 - Développer des relations harmonieuses

- Des outils et des conseils pour gérer les relations :
  - le couple au quotidien ;
  - les parents âgés ;
  - les petits-enfants.
- Sortir de la solitude.

4 - Dynamiser et entretenir sa mémoire

- Connaître les méthodes et les outils pour la développer.
- S'entraîner par des méthodes et des outils à la développer.
- En groupe, on explore sincèrement ses espoirs et craintes pour affiner son projet de vie après la retraite.

3 Après - Mise en œuvre en situation de travail

✚ Un programme de renforcement : "Un défi par semaine pendant 7 semaines".
✚ Après la formation, une activité personnalisée à vos enjeux qui vous permettra de transposer en situation de travail.

Le ✚

- 4REAL© : des parcours axés sur la transposition en situation de travail, alliant le meilleur de la formation en groupe à des activités à distance individuelles et personnalisables, pour plus d'efficacité.

Dates en présentiel ou en classe à distance

Retrouvez les dates et les places disponibles en tapant **cegos.fr/7710**

Formation proposée à **Paris, Aix en provence, Bordeaux, Lille, Lyon, Marseille, Nantes, Nice, Rennes, Rouen, Strasbourg, Toulouse, Classe à distance**

Bien vivre sa retraite

De la vie professionnelle à la vie personnelle active

Best 4REAL
REAL • EFFICIENT • ADAPTED • LEARNING

3 jours (21h)
Présentiel ou à distance
+ accès au LearningHub

1 955 €HT

Niveau : Fondamental

Réf. 1078

Objectifs professionnels

- Aborder la retraite avec plus de quiétude.
- Avancer dans la concrétisation de son projet personnel de retraité.
- Entretenir son capital santé.
- Acquérir une meilleure connaissance des dispositions concernant son patrimoine.

Pour qui

- Cadre, manager, chef de projet, assistant(e), technicien et tout collaborateur concerné par une proche cessation d'activité professionnelle.

Évaluation

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation.

Prérequis

- Aucun.

Programme

1 Avant

✚ La vidéo : "Liberté chérie".
✚ Un autodiagnostic pour se préparer.

2 Pendant - En groupe

1 - La retraite, un changement de vie
- Identifier ce qui change.
- Se repérer sur les étapes de ce changement.

Brainstorming puis exposé didactique de synthèse.

2 - Vivre sa retraite avec sens et plaisir
- Explorer le sens à donner.
- Subir ou choisir ?
- Les valeurs à satisfaire.

Exploration guidée des envies et appréhensions de chacun.

3 - Mon projet de vie à la retraite
- Repérer ses besoins prioritaires.
- Déjouer ses messages contraignants.
- Élaborer son projet.

Autodiagnostic puis élaboration pour chaque participant de ses points prioritaires identifiés.

4 - Conserver et transmettre son patrimoine
- La gestion du patrimoine.
- Droit et fiscalité des successions : préparer sa succession.

Questions réponses avec un expert en patrimoine.

5 - Gérer son capital santé
- La lutte contre le vieillissement physique et psychique.
- La nécessaire surveillance médicale.
- Santé, hygiène et équilibre de vie.

Questions réponses avec un médecin.

Le ✚

- Activités individuelles et personnalisables avec le programme de renforcement : "Un défi par semaine pendant 7 semaines".
- Documentation digitale accessible sur téléphone.

3 Après - Mise en œuvre en situation de travail

✚ Un programme de renforcement : "Un défi par semaine pendant 7 semaines".
✚ Une activité personnalisée à vos enjeux qui vous permettra de transposer en situation de travail.

Dates en présentiel ou en classe à distance

Retrouvez les dates et les places disponibles en tapant **cegos.fr/1078**

Formation proposée à **Paris, Lyon, Nantes, Classe à distance**

4 outils de PNL pour entrer en contact avec aisance et efficacité

La synchronisation, la calibration, le VAKO, l'écoute

Best 4REAL
REAL • EFFICIENT • ADAPTED • LEARNING

2 jours (14h)
Présentiel ou à distance
+ accès au LearningHub

1 515 €HT

Niveau : Fondamental

Réf. 7111

Objectifs professionnels

- Entrer en relation avec autrui de manière pertinente.
- S'adapter à chaque interlocuteur.
- Ajuster sa communication verbale et non verbale.

Pour qui

- Cadre, manager, chef de projet, assistant(e), technicien et tout collaborateur qui a besoin de gagner en efficacité dans ses contacts et échanges professionnels.

Évaluation

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne.

Prérequis

- Aucun.

Programme

1 Avant

✚ La vidéo : "SOS communication !", un autodiagnostic.

2 Pendant - En groupe

- Une formation pour mieux communiquer avec la PNL grâce à 4 outils pour 4 compétences indispensables afin d'entrer en contact avec ses interlocuteurs plus simplement et avec plus d'efficacité.

1 - "La synchronisation non verbale" pour établir une relation juste

- Entrer en contact avec l'autre.
- Établir dès les premiers instants les conditions de succès de la relation.

2 - "La calibration" pour capter les ressentis émotionnels

- Être attentif à son interlocuteur.
- Observer les réactions émotionnelles de l'autre.

3 - "V.A.K.O." pour s'adapter au style de l'autre

- Détecter les registres de communication préférés.
- S'adapter pour communiquer avec la même tonalité.

4 - "L'écoute active" pour ajuster sa communication

- "Capter" et prendre en compte le rythme de la communication.
- Communiquer en harmonie.

Le ✚

- Une documentation digitale accessible sur téléphone.

3 Après - Mise en œuvre en situation de travail

✚ Un programme de renforcement : "Pratiquer l'écoute active" et trois modules : "Pratiquer l'écoute active", "S'adapter à l'autre pour mieux communiquer. Part. A" et "S'adapter à l'autre pour mieux communiquer. Part. B".

Dates en présentiel ou en classe à distance

Retrouvez les dates et les places disponibles en tapant **cegos.fr/7111**

Formation proposée à **Paris, Classe à distance**

Mieux communiquer grâce à la méthode des préférences cérébrales

Le modèle des préférences cérébrales de Ned HERRMANN

4REAL
REAL • EFFICIENT • ADAPTED • LEARNING

3 jours (21h)
Présentiel ou à distance
+ accès au LearningHub

2 065 €HT

Niveau : Perfectionnement

Réf. 782

Le +

- Activités individuelles et personnalisables avec le programme : "Un défi par semaine pendant 7 semaines".

Objectifs professionnels

- Identifier son style de communication et celui des autres.
- S'adapter à ses interlocuteurs habituels.

Pour qui

- Cadre, manager, agent de maîtrise, technicien désirant mieux communiquer au travail.

Évaluation

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne.

Prérequis

- Aucun.

Programme

1 Avant

+ Le module pour découvrir les "préférences cérébrales" de Ned Herrmann et son profil HBDI©.

2 Pendant - En groupe

1 - Découvrir les fondements de la communication

- Les critères d'une communication efficace.
- Les éléments précis de réussite d'une communication au quotidien.
- Les mécanismes de la pensée.
- Le traitement de l'information et les comportements professionnels.

2 - Repérer son profil de communicateur

- Déterminer son style de communication par l'analyse de son profil.
- Identifier ses points forts et ses points d'amélioration.

3 - Identifier le profil de ses interlocuteurs habituels

- Les 4 grands styles d'intelligence : l'expertise, l'organisation, le relationnel, l'imagination.
- Ce qui motive chacun des styles.

4 - S'adapter facilement et rapidement aux autres

- Comprendre la façon de réfléchir et d'agir de ses interlocuteurs.
- Adapter sa communication et son argumentation.

5 - Mettre en place un programme de développement personnalisé

- Réaliser l'inventaire de ses préférences et de ses potentiels.
- Élaborer son programme d'actions concrètes.

3 Après - Mise en œuvre

+ Un programme de renforcement : "Un défi par semaine pendant 7 semaines".

Dates : Retrouvez les dates et les places disponibles en tapant **cegos.fr/782**
Formation proposée à **Paris, Lyon, Toulouse,** Classe à distance

Améliorer ses qualités relationnelles grâce à la communication non violente

Créer les conditions d'une communication authentique et

New
4REAL
REAL • EFFICIENT • ADAPTED • LEARNING

2 jours (14h)
Présentiel ou à distance
+ accès au LearningHub

1 495 €HT

Niveau : Fondamental

Réf. 9473

Le +

- 4REAL est la nouvelle génération de formations Cegos : des parcours mixtes, alliant le meilleur du présentiel et du digital.
- Des modalités permettent de renforcer les compétences en situation professionnelle.

Objectifs professionnels

- Développer l'écoute de soi et de ses ressentis.
- Se reconnecter au corps et évacuer les tensions.
- Découvrir et s'exercer à l'écoute empathique.
- Sortir des conflits et revenir à une communication efficace.

Pour qui

- Toute personne pour qui la qualité des relations est un atout majeur dans l'exercice de sa fonction.

Évaluation

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation.

Prérequis

- Aucun.

Programme

1 Avant

+ Un module d'entraînement.

2 Pendant - En groupe

1 - Développer l'écoute de soi pour mieux se connaître

- Identifier ce qui endommage et ce qui améliore la communication dans nos vies personnelle et professionnelle.
- Aller au contact de ses émotions et de ses ressentis.
- Accueillir ce qui se passe en soi et devenir responsable de sa communication.

2 - Adopter les bonnes pratiques de la CNV

- Évacuer les tensions internes en utilisant des outils de reconnexion au corps et l'auto-empathie.
- Identifier et nourrir ses besoins fondamentaux.
- Être en proximité avec qui nous sommes au-delà des rôles que nous nous attribuons.

3 - Pratiquer l'écoute empathique

- Identifier les mécanismes et les croyances limitantes qui bloquent la relation bienveillante.
- Connaître et distinguer les différents niveaux d'écoute.
- S'exercer à l'écoute empathique.

4 - Anticiper et sortir du conflit avec le processus de la CNV

- Traverser les ressentis et évacuer les tensions corporelles.
- S'entraîner avec le modèle OSBD et éprouver l'accordage émotionnel et relationnel.
- Mettre en place un plan de développement personnalisé, établir des pistes d'actions individuelles en binôme par le co-coaching.

3 Après - Mise en œuvre

+ Un programme de renforcement.

Dates : Retrouvez les dates et les places disponibles en tapant **cegos.fr/9473**
Formation proposée à **Paris,** Classe à distance

Mieux écouter pour mieux décoder
Entendre au-delà des mots

Best 4REAL
REAL • EFFICIENT • ADAPTED • LEARNING

3 jours (21h)
Présentiel ou à distance
+ accès au LearningHub

2 040 €HT

Niveau : Fondamental

Réf. 2413

Objectifs professionnels

- Bien écouter pour bien comprendre.
- Observer pour déchiffrer les non-dits.
- Écouter ses interlocuteurs professionnels au-delà des mots.
- S'ouvrir à l'autre pour accroître l'efficacité de la relation.
- Écouter pour se faire comprendre.

Pour qui

- Manager, cadre, chef de projet, assistant(e), technicien ou tout collaborateur qui recherche une bonne compréhension de ses interlocuteurs.

Évaluation

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation.

Prérequis

- Aucun.

Programme

1 Avant
✚ La vidéo : "SOS communication !".
✚ Un autodiagnostic.

2 Pendant - En groupe

La pédagogie variée et vivante alterne exercices d'appropriation, jeux de rôle, études de cas et apports méthodologiques et théoriques. Elle permet de se mettre physiquement et psychologiquement en posture d'écoute.

1 - Créer les conditions d'une écoute fructueuse
- Être conscient de ses filtres personnels pour ne pas parasiter la communication de son interlocuteur.
- S'adapter au registre verbal et non verbal de son interlocuteur.
- Établir une relation de confiance à travers sa qualité d'écoute.
- Garder ses qualités d'écoute dans les entretiens de face-à-face ou en collectif.
- Préparer ses entretiens en 5 étapes.

Simulations d'entretiens sur les conditions de l'écoute.

2 - Mieux se connaître dans l'écoute
- Faire l'autodiagnostic de sa qualité d'écoute.
- Se situer sur les 6 attitudes de référence.
- Mesurer son niveau d'écoute en fonction de son degré d'ouverture à soi et aux autres.
- S'entraîner à la reformulation.

Autodiagnostic sur les 6 attitudes d'écoute et exploitation individuelle.

3 - Prendre soin de la relation
- Se centrer sur son interlocuteur.
- Écouter le langage du corps pour établir le contact et maintenir la relation.
- S'entraîner à se "mettre sur la même longueur d'onde" que son interlocuteur pour établir une relation d'écoute en entretien.

Exercice sur la proxémie et les différentes composantes de l'écoute.

4 - Peaufiner le contenu des échanges
- Définir son cadre de référence personnelle.
- Manier l'art du questionnement : aller au-delà de ce qui est dit en faisant préciser le langage de son interlocuteur.
- Prendre conscience de ses filtres d'écoute.
- L'écoute active : du jugement à la reformulation.

Expérimentation des facteurs clé de succès de l'écoute active.

5 - S'entraîner pour acquérir des réflexes
- Maîtriser les techniques d'écoute en entretien.
- Participer à une réunion.
- Progresser avec le feedback des autres.

Entraînements en situation de face-à-face.

Le ✚

- Activités individuelles et personnalisables avec :
  - le programme de renforcement : "Pratiquer l'écoute active" pendant 4 semaines ;
  - le module d'entraînement : "Pratiquer l'écoute active".

3 Après - Mise en œuvre en situation de travail
✚ Un programme de renforcement : "Pratiquer l'écoute active" pendant 4 semaines pour aider à la transposition.
✚ Un module d'entraînement "Pratiquer l'écoute active".

Dates en présentiel ou en classe à distance

Retrouvez les dates et les places disponibles en tapant **cegos.fr/2413**

Formation proposée à **Paris, Aix en provence, Lyon, Marseille, Nantes, Strasbourg, Toulouse,** Classe à distance

Mieux communiquer pour faire passer ses messages

7 outils choisis de PNL

Best 4REAL
REAL • EFFICIENT • ADAPTED • LEARNING

3 jours (21h)
Présentiel ou à distance
+ accès au LearningHub

2 050 €HT

Niveau : Fondamental

Réf. 1142

Objectifs professionnels

- S'adapter à ses interlocuteurs.
- Clarifier ses objectifs pour mieux les atteindre.
- Mobiliser ses ressources personnelles selon les situations.
- Faire preuve de flexibilité dans les échanges.

Pour qui

- Manager de proximité, agent de maîtrise ou technicien, assistant(e), secrétaire qui a besoin de communiquer de manière efficace dans son activité professionnelle.

Évaluation

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation.

Prérequis

- Aucun.

Programme

1 Avant

✚ La vidéo : "SOS Communication".
✚ Un autodiagnostic pour clarifier ses attentes à l'aide de la stratégie d'objectifs.
✚ Un premier outil : "les présupposés de la PNL".

2 Pendant - En groupe

1 - S'ajuster à l'interlocuteur : "la synchronisation"
- Coordonner sa communication verbale et non verbale.
- S'adapter au langage de l'autre.

Entraînement à l'utilisation des différents canaux de perception.

2 - S'intéresser aux émotions de l'autre : "la calibration"
- Observer finement son interlocuteur.
- Décoder ses ressentis.

Exercices de reconnaissance des 6 émotions de base.

3 - Mobiliser son énergie : "l'auto-ancrage de ressources"
- Trouver des ressources adaptées à chaque situation.
- Activer ses ressources.

Auto-ancrage de ressources aidantes pour une situation future.

4 - Transformer un problème en objectif : "la stratégie d'objectif"
- Définir un objectif précis, positif et opérationnel.
- Programmer son objectif dans le temps.

Utilisation de la stratégie d'objectifs sur une situation professionnelle.

5 - Préparer ses réussites : "la visualisation"
- Définir un but réaliste.
- Se motiver pour atteindre son but.

Visualisation individuelle de ses futures réussites.

6 - Présenter ses idées en souplesse : "les recadrages"
- Recadrer en positif.
- Recadrer pour relativiser.

Entraînements au recadrage de situations professionnelles.

7 - S'informer avec précision pour comprendre l'interlocuteur : "le métamodèle"
- Repérer les imprécisions du langage.
- Poser les questions pertinentes.

Entraînement à poser les questions appropriées.

Le ✚

- Activités individuelles et personnalisables avec :
  - les modules e-learning "S'adapter à l'autre pour mieux communiquer" permettent d'ancrer les savoir-faire ;
  - le programme de renforcement "Un défi par semaine pendant 7 semaines" pour encourager les transpositions.

3 Après - Mise en œuvre en situation de travail

✚ Deux modules e-learning "S'adapter à l'autre pour mieux communiquer. Part. A" et "S'adapter à l'autre pour mieux communiquer. Part. B" permettent d'ancrer les savoir-faire.
✚ Un programme de renforcement : "Un défi par semaine pendant 7 semaines" pour encourager les transpositions.

Dates en présentiel ou en classe à distance

Retrouvez les dates et les places disponibles en tapant **cegos.fr/1142**

Formation proposée à **Paris, Aix en provence, Bordeaux, Lille, Lyon, Marseille, Nantes, Strasbourg, Toulouse,** Classe à distance

Les clés du leadership personnel
Mobiliser ses qualités à entrainer les autres

Best 4REAL
REAL • EFFICIENT • ADAPTED • LEARNING

2 jours (14h)
Présentiel ou à distance
+ accès au LearningHub

1 485 €HT

Niveau : Fondamental

Réf. 8120

Objectifs professionnels

- Agir en leader selon ses qualités personnelles.
- Obtenir de meilleurs résultats collectifs.
- Mettre en œuvre son plan de progrès personnel.

Pour qui

- Cadre, manager, chef d'équipe, chef de projet qui, dans l'exercice de son métier, a besoin d'affirmer son leadership.

Évaluation

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation.

Prérequis

- Aucun.

Programme

1 Avant

✚ La vidéo : "Mon style de leader".
✚ Un autodiagnostic pour faire le point sur mon leadership personnel.
✚ Un premier outil sur les principes de la performance.

2 Pendant - En groupe

1 - Être ou ne pas être manager et avoir du leadership
- Appréhender les fonctions du leadership.
- Évaluer ses compétences personnelles de leader.
- Prendre en compte ses qualités individuelles.

Exercices en petit groupe, mises en situation concrètes.

2 - Développer ses capacités de leader
- S'affirmer par sa présence.
- Assumer ses choix et sa détermination.
- Écouter pour comprendre.
- Oser parler clair et vrai.

Exercices en petit groupe, mises en situation concrètes.

3 - Faciliter l'adhésion par son attitude
- Utiliser la psychologie des relations.
- Explorer son profil relationnel.
- Valoriser l'image de soi auprès des autres.
- Lever ses résistances personnelles.

Feedback circulaires, mini-assessment, test FIRO® Élément B® validé scientifiquement.

4 - Mettre en œuvre son propre style de leader
- S'appuyer sur ses points forts.
- Identifier ses points de progrès.
- Définir son projet de développement.

Plan d'actions sur 3 mois avec peer-coaching.

UNE FORMATION POUR METTRE EN ŒUVRE SON LEADERSHIP
- La connaissance de soi et des autres est fondamentale pour atteindre l'efficacité et la performance la plus haute d'un leader, d'une équipe et d'une organisation.
- Cette formation s'inspire de l'Élément Humain® de Will Schutz qui confère à la dimension humaine une place prépondérante dans la réussite des organisations.
- Des milliers de managers et de dirigeants sont formés à ces outils puissants continuellement enrichis et adaptés à la culture des entreprises par Cegos.

Le ✚

- Activités individuelles et personnalisables avec :
  - un programme de renforcement : "Un défi par semaine pendant 7 semaines" ;
  - deux modules d'entraînement : "Pratiquer l'écoute active" et "Donner un feedback positif et constructif".

3 Après - Mise en œuvre en situation de travail

✚ Un programme de renforcement : "Un défi par semaine pendant 7 semaines".
✚ Deux modules d'entraînement : "Pratiquer l'écoute active" et "Donner un feedback positif et constructif".

Dates en présentiel ou en classe à distance

Retrouvez les dates et les places disponibles en tapant **cegos.fr/8120**

Formation proposée à **Paris, Aix en provence, Bordeaux, Lille, Lyon, Marseille, Nantes, Strasbourg, Toulouse,** Classe à distance

Mieux se connaître pour affirmer son leadership

Connaissance de soi, relation et confiance pour plus de performance

Best 4REAL
REAL • EFFICIENT • ADAPTED • LEARNING

3 jours (21h)
Présentiel ou à distance
+ accès au LearningHub

2 050 €HT

Niveau : Spécialisation

Réf. 6405

Objectifs professionnels

- Se sentir en confiance dans son rôle de leader.
- Favoriser la confiance avec son équipe pour mieux coopérer.
- Agir en leader de proximité avec chacun.

Pour qui

- Cadre, manager, chef d'équipe, chef de projet qui dans l'exercice de son métier a besoin d'affirmer son leadership.

Évaluation

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation.

Prérequis

- Aucun.

Programme

1 Avant

✚ La vidéo : "Mon style de leader".
✚ Un autodiagnostic pour faire le point sur son leadership.

2 Pendant - En groupe

1 - Ajouter une dimension à sa fonction : le leadership
- Clarifier le leadership et son rapport au management.
- Ce que les collaborateurs attendent d'un leader.
- Prendre conscience de ses propres qualités de leader.

2 - Mieux se connaître et mieux comprendre les autres
- Évaluer ses comportements en relation.
- Identifier l'image que l'on renvoie aux autres.
- Donner et recevoir des feedback.

3 - Affirmer son leadership
- Favoriser des contacts positifs et constructifs.
- Ajuster son bon niveau de contrôle.
- Communiquer et dialoguer franchement.

4 - Agir de manière proactive : la stratégie d'objectif
- Savoir choisir plutôt que subir.
- Définir un objectif précis et opérationnel.
- Se motiver pour atteindre un objectif.

Le +

- Activités individuelles et personnalisables avec un défi par semaine pendant 7 semaines.
- Documentation digitale accessible sur téléphone.

Une formation pour mettre en œuvre son leadership
- Vous mettez en œuvre les acquis tout au long du stage.
- La pédagogie novatrice vous conduira à vivre la confiance grâce aux exercices de feedback circulaires, les mini-assessments, le test FIRO® Élément B®, validé scientifiquement et les visualisations.
- Avec les autres participants vous pourrez construire une équipe et exercer votre leadership.
- Cette formation s'inspire de l'Élément Humain® de Will Schutz qui confère à la dimension humaine une place prépondérante dans la réussite des organisations.
- Les liens étroits entre confiance, motivation, "estime de soi" et performance collective sont mis en lumière et renforcés.
- Deux consultants certifiés Elément Humain (LHEP) co-animent les groupes de plus de 8 participants. Ils garantissent l'accompagnement de chacun et la gestion du processus de groupe. Ils sont spécialistes de l'accompagnement de managers, de dirigeants, d'équipes et d'entreprises.

3 Après - Mise en œuvre en situation de travail

✚ Un programme de renforcement : "Un défi par semaine pendant 7 semaines".
✚ Après la formation, une activité personnalisée à vos enjeux vous permettra de transposer en situation de travail.

Dates en présentiel ou en classe à distance

Retrouvez les dates et les places disponibles en tapant **cegos.fr/6405**

Formation proposée à **Paris, Lyon, Classe à distance**

Les clés du leadership personnel et de l'excellence collective

Viser ensemble l'excellence

6 jours (42h)
Présentiel ou à distance
+ accès au LearningHub

3 890 €HT

Niveau : Perfectionnement

Réf. 3049

Objectifs professionnels

- Oser exercer son leadership.
- Faire mieux fonctionner son équipe.
- Développer son impact auprès des différents acteurs de l'entreprise.
- Accroître la responsabilisation des collaborateurs.
- Créer un climat de confiance dans l'équipe.
- Favoriser l'adhésion sur les projets.
- Décider mieux.

Pour qui

- Cadre dirigeant, cadre, manager, directeur, chef d'équipe, chef de projet qui souhaite affirmer son leadership et sa capacité à mobiliser les autres pour atteindre une meilleure efficacité collective.

Évaluation

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation.

Prérequis

- Aucun.

Programme

1 Avant

- ✚ La vidéo : "Mon style de leader".
- ✚ Un autodiagnostic pour faire le point sur son leadership personnel.
- ✚ Un premier outil sur les principes de la performance.

2 Pendant - En groupe

PARTIE 1 : ÉTOFFER SON LEADERSHIP PERSONNEL

1 - Assumer sa fonction de leader
- Distinguer leadership et management.
- Ce qu'on attend d'un leader.
- Les fonctions et compétences clés du leadership.

2 - S'approprier les principes de la confiance
- Connaissance de soi et lucidité.
- Dialogue ouvert et authenticité.
- Responsabilité et détermination personnelle.
- Engagement et implication.

3 - Développer ses capacités de leader
- Comprendre ses comportements et ceux des autres.
- Fluidifier la relation grâce aux émotions.
- Assumer son pouvoir personnel.
- Analyser ses expériences de leader et en extraire les qualités.

PARTIE 2 : DÉVELOPPER LA PERFORMANCE EN ÉQUIPE

1 - Créer une équipe confiante et performante
- Clarifier les rôles et les missions.
- Définir les relations fonctionnelles productives.
- Créer un climat facilitant l'adhésion, la responsabilisation et la confiance.

2 - Développer la coopération dans l'équipe et gérer les conflits
- Apprécier les résultats de l'équipe au fil de l'eau.
- Donner et recevoir des feedback de manière constructive.
- Identifier les mécanismes défensifs à l'œuvre dans l'équipe.
- Se doter d'outils pour résoudre durablement les conflits.

3 - Prendre les décisions appliquées et non sabotées
- Évaluer les méthodes classiques de prise de décision.
- Impliquer et responsabiliser chacun dans les décisions grâce à la méthode de la concordance®.

UNE PÉDAGOGIE POUR S'EXERCER AU LEADERSHIP
- Cette formation s'inspire des travaux de Will Schutz pour qui la connaissance de soi et des autres est fondamentale.
- L'expérience apprenante conduit les participants à vivre la confiance. Ses liens étroits avec le leadership, la motivation et la performance sont mis en lumière et renforcés.
- Deux consultants certifiés Elément Humain (LHEP) co-animent les groupes de plus de 8 participants.

Le ✚

- Activités individuelles et personnalisables avec un défi par semaine pendant 7 semaines.
- La documentation digitale accessible sur téléphone.

3 Après - Mise en œuvre en situation de travail

- ✚ Votre plan d'actions est encouragé grâce à un programme de renforcement : "Un défi par semaine pendant 7 semaines".
- ✚ Après la formation, une activité personnalisée à vos enjeux qui vous permettra de transposer en situation de travail.

Dates en présentiel ou en classe à distance

Retrouvez les dates et les places disponibles en tapant **cegos.fr/3049**

Formation proposée à **Paris**

Développer son impact personnel

7 techniques appliquées de PNL pour faire passer ses messages

Best 4REAL
REAL • EFFICIENT • ADAPTED • LEARNING

3 jours (21h)
Présentiel ou à distance
+ accès au LearningHub

2 040 €HT

Niveau : Fondamental

Réf. 7115

Objectifs professionnels

- Mieux faire passer ses messages.
- Atteindre des objectifs de communication bien préparés.
- Influencer positivement.

Pour qui

- Cadre dirigeant, manager, manager-coach, cadre et chef de projet qui ont besoin de rendre leur communication plus percutante.

Évaluation

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation.

Prérequis

- Aucun.

Programme

1 Avant

✚ Un autodiagnostic.
✚ Une vidéo : "SOS communication !".

2 Pendant - En groupe

1 - Établir la relation avec succès
- Entrer en contact avec justesse.
- Écouter le rythme de la communication.
- Entretenir la communication par "la synchronisation non verbale".

Mise en situation et apport théorique.

2 - S'ajuster aux ressentis émotionnels de l'autre
- Être attentif à son interlocuteur par "la calibration".
- Prendre en compte les réactions de l'autre.

Reconnaître les 6 émotions de base sur photos.

3 - Communiquer au diapason
- Entrer dans le monde de l'autre grâce au "V.A.K.O.".
- Jouer sur les registres de communication préférés.

Étude de cas : décrire une situation dans les différents canaux de perception.

4 - Dialoguer en souplesse avec son interlocuteur
- Communiquer en harmonie par "la synchronisation verbale".
- Écouter en profondeur grâce à "l'écoute active".
- Poser les questions pertinentes avec "le métamodèle".

Mise en application des 3 techniques.

5 - Présenter positivement ses idées
- Prendre en compte les valeurs de son interlocuteur.
- Traiter les objections par "le recadrage".

Entraînement au recadrage sur des situations professionnelles.

6 - Bâtir son scénario de communication interpersonnelle
- Élaborer "son objectif" de communication.
- Imaginer ses communications réussies.

Visualisation et cas concret sur objectif réel.

Le ✚

- Activités individuelles et personnalisables avec deux modules : "S'adapter à l'autre pour mieux communiquer" partie 1 et 2.
- Documentation digitale accessible sur téléphone.

3 Après - Mise en œuvre en situation de travail

✚ Un programme de renforcement : "Un défi par semaine pendant 7 semaines".
✚ Deux modules "S'adapter à l'autre pour mieux communiquer. Part. A" et "S'adapter à l'autre pour mieux communiquer. Part. B".
✚ Après la formation, une activité personnalisée à vos enjeux qui vous permettra de transposer en situation de travail.

Dates en présentiel ou en classe à distance

Retrouvez les dates et les places disponibles en tapant **cegos.fr/7115**

Formation proposée à **Paris, Lyon, Nantes, Classe à distance**

Les 7 habitudes des gens très efficaces®

Agir pour atteindre de meilleurs résultats

Best 4REAL
REAL • EFFICIENT • ADAPTED • LEARNING

3 jours (21h)
Présentiel ou à distance
+ accès au LearningHub

2 460 €HT

Niveau : Fondamental

Réf. 6662

Objectifs professionnels

- Décupler son efficacité personnelle (indépendance) et interpersonnelle (interdépendance).
- Exprimer son leadership personnel.
- Penser et travailler en synergie avec les autres.
- Cultiver ses compétences.

Pour qui

- Cadre, manager, chef de projet, assistant(e) ou collaborateur qui ont besoin d'efficacité personnelle et relationnelle dans leurs missions professionnelles.

Évaluation

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation.

Prérequis

- Aucun.

Programme

1 Avant

✚ La vidéo : "La montre et la boussole".
✚ L'évaluation 360° feedback des 7 habitudes des gens très efficaces®.

2 Pendant - En groupe

1 - Habitude 1 : soyez proactif®
- Saisir l'importance de ses choix.
- Surmonter la réticence à prendre des initiatives.
- Apprendre à atteindre ses buts.

Entraînements à la gestion proactive des situations.

2 - Habitude 2 : sachez dès le départ où vous voulez aller®
- Définir sa mission personnelle.
- Faire le point sur ses objectifs et ses valeurs.
- Tenir compte de ses intérêts.

Approche analytique et symbolique de sa mission personnelle.

3 - Habitude 3 : donnez la priorité aux priorités®
- Faire passer l'important avant l'urgent.
- Équilibrer vie professionnelle et vie personnelle.
- Apprendre à gérer le temps et le stress par un planning efficace.

Principes de hiérarchisation des priorités et de planification.

4 - Habitude 4 : pensez gagnant-gagnant®
- Penser en termes d'avantages mutuels.
- Créer un environnement de confiance et de loyauté.
- Mettre en place des accords avec ses interlocuteurs.

Prise de conscience des prérequis gagnant-gagnant.

5 - Habitude 5 : cherchez d'abord à comprendre, ensuite à être compris®
- Écouter de manière à ce que les autres se sentent compris.
- Savoir se faire comprendre.
- Arriver à ses fins.

Des exercices d'entraînements à l'écoute empathique.

6 - Habitude 6 : pratiquez la synergie®
- Récolter les fruits d'un vrai travail d'équipe.
- Résoudre les conflits par de nouvelles alternatives.
- Éviter les mauvais compromis.

Exercice de travail de groupe pour expérimenter la synergie.

7 - Habitude 7 : aiguisez vos facultés®
- Découvrir l'importance de l'amélioration continue.
- Identifier les activités pour accroître ses compétences.
- Obtenir des résultats de qualité.

Partage de bonnes pratiques sur les 4 dimensions de l'amélioration continue.

Le ✚

- Ce programme exclusif FranklinCovey alterne apports théoriques, applications pratiques, exercices personnels profonds et mises en situation pour développer et renforcer l'apprentissage de nouvelles pratiques et habitudes efficaces.

3 Après - Mise en œuvre en situation de travail

✚ Un module d'entraînement : "Pratiquer l'écoute active".
✚ Un module e-learning : "Gestion du temps : savoir dire non aux sollicitations importunes".

Partenaire
FranklinCovey

Dates en présentiel ou en classe à distance

Retrouvez les dates et les places disponibles en tapant **cegos.fr/6662**

Formation proposée à **Paris, Aix en provence, Bordeaux, Lille, Lyon, Marseille, Nantes, Rouen, Toulouse, Tours, Classe à distance**

le mag

FORMATION

MANAGEMENT

FONCTION FINANCIÈRE

COMMERCIAL

ASSISTANTS

MARKETING COMMUNICATION

PROJETS

EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE

Inspirez-vous
des conseils
de nos experts sur
cegos.fr

cegos.fr

Choisissez sur le site
vos dates de formation
en temps réel.

SUIVEZ-NOUS SUR

cegos
Beyond knowledge