

Gérer son stress pour mieux travailler

- **Pour qui** : tout collaborateur exposé au stress professionnel et qui a besoin de s'en protéger
- **Prérequis** : volonté de mettre en pratique les techniques entre les sessions
- **Modalités de formation** :
Individuelle ou Intra (groupe de 10 personnes maximum)
- **Moyens pédagogiques**
Exposés
Questionnaires
Exercices
Supports de cours
Analyse des retours de pratique
Enregistrement audio possible
- **Prix** : nous consulter
- **Durée** :
Formation individuelle : 10 sessions de 1h en standard – Possibilité d'adapter le programme
Formation intra : 3 demi-journées de 3.5h, espacées dans le temps
- **Lieu** : en entreprise ou au cabinet pour les sessions individuelles
- **Le +** : une large place laissée à la pratique et aux échanges sur la pratique

Objectifs

- Comprendre et réguler ses états de stress en milieu professionnel
- Développer ses propres ressources pour gagner en efficacité et sérénité dans les situations de travail

Programme

- Comprendre le stress : mécanismes, causes et effets
- Repérer son niveau de stress et ses stressseurs professionnels
- Apprendre et pratiquer différentes méthodes de gestion du stress qui ont fait leur preuve
 - Techniques de respiration
 - Méthodes de relaxation
 - Visualisation et programmation positives
- Apprendre à adapter les techniques en milieu professionnel

Compétences visées

Au terme de la formation l'apprenant sera capable de :

- Maîtriser les techniques proposées
- Gérer le stress en milieu professionnel dans la durée
- Faire face aux situations d'urgence en sachant mobiliser la bonne technique et ses ressources

Evaluation

- Exercices de pratique supervisés
- Grille d'auto-évaluation en fin de session pour vérifier la maîtrise des techniques et les applications en milieu professionnel
- A l'issue de la formation, élaboration d'un plan d'actions de mise en œuvre dans son emploi, avec un retour au formateur à 6 mois sur les résultats

Des outils pour développer son employabilité

- **Pour qui** : tout collaborateur dans une phase de transition professionnelle
- **Prérequis** : aucun
- **Modalités de formation** :
Individuelle ou Intra (groupe de 8 personnes maximum)
- **Moyens pédagogiques**
Exposés
Questionnaires et test
Exercices
Supports de cours
Analyse des retours sur les exercices en intersession
- **Prix** : nous consulter
- **Durée** :
Formation individuelle et formation en intra : des modules de 2 heures à combiner au choix
Possibilité de programme sur mesure
- **Lieu** : en entreprise ou au cabinet pour les sessions individuelles
- **Le +** : la découverte de nombreux outils pratiques

Objectifs

- Construire un projet et mieux se projeter dans son avenir professionnel
- Permettre son employabilité à moyen terme en s'adaptant aux objectifs de l'entreprise et aux exigences du marché de l'emploi

Programme : des modules qui peuvent se combiner en fonction du besoin des personnes et des demandes de l'entreprise

- Connaître son mode de fonctionnement en milieu professionnel par l'établissement d'un profil de personnalité
- Découvrir un outil d'orientation par le profil d'intérêts professionnels
- Comprendre et explorer ce qu'est une compétence : savoir, savoir-faire, savoir-être
- Appréhender les composantes d'un projet professionnel
- Réfléchir aux leviers et aux freins de mise en œuvre

Compétences visées

Au terme de la formation l'apprenant sera capable de :

- Rédiger son portefeuille de compétences
- Présenter et argumenter à l'écrit et à l'oral son projet
- Déployer un plan d'actions pour réussir la mise en œuvre de son projet

Evaluation

- Exercices de pratique supervisés
- En fin de session, simulation de présentation du projet d'employabilité et d'évolution professionnelle
- En option, présentation du projet en réunion tripartite avec l'entreprise

Préparer sa fin de carrière

- **Pour qui** : tout collaborateur ayant encore une dizaine d'années à travailler
- **Prérequis** : aucun
- **Modalités de formation** : Individuelle ou Intra (groupe de 10 personnes maximum)
- **Moyens pédagogiques**
Exposés
Questionnaires et tests
Exercices
Supports de cours
Analyse des retours sur les exercices en intersession
- **Prix** : nous consulter
- **Durée** : Formation individuelle et formation en intra
Des modules de 2 heures à combiner au choix
Possibilité de programme sur mesure
- **Lieu** : en entreprise ou au cabinet pour les sessions individuelles
- **Le +** : une réflexion globale sur la sphère professionnelle et personnelle

Objectifs

- Construire un projet de fin carrière motivant pour le salarié et en cohérence avec la stratégie de l'entreprise
- Permettre de préparer avec sérénité la transition vers la retraite

Programme : des modules qui peuvent se combiner en fonction du besoin des personnes et des demandes de l'entreprise

- Connaître son mode de fonctionnement en milieu professionnel par le MBTI
- Découvrir un outil d'orientation par le profil d'intérêts professionnels
- Articuler priorités de vie professionnelle, personnelle et sociale
- Appréhender les composantes d'un projet professionnel et d'un projet de vie
- Réfléchir aux leviers et aux freins de mise en œuvre

Compétences visées

Au terme de la formation l'apprenant sera capable de :

- Présenter et argumenter à l'écrit et à l'oral son projet
- Déployer un plan d'actions pour réussir la mise en œuvre de son projet

Evaluation

- Exercices de pratique supervisés
- En fin de session, simulation de présentation du projet
- En option, présentation du projet en réunion tripartite avec l'entreprise

Se former aux techniques de l'entretien de recrutement

- **Pour qui** : tout public
- **Prérequis** : aucun
- **Modalités de formation** Individuelle ou Intra (groupe de 10 personnes maximum)
- **Moyens pédagogiques**
Exposés
Simulations
Supports de cours
Analyse des retours sur les exercices en intersession (format individuel)
- **Prix** : nous consulter
- **Durée** :
Formation individuelle : 3 rdv de 1.5h
Formation en intra : une journée (7h)
Possibilité de programme sur mesure
- **Lieu** : en entreprise ou au cabinet pour les sessions individuelles
- **Le +** : des exercices intensifs de préparation

Objectifs

- Réussir ses entretiens de recrutement (mobilité interne ou externe)
- Gagner en sérénité et en clarté dans son discours

Programme

- La préparation de l'entretien : les conditions de réussite, les méthodes
- Les différentes formes d'entretien
- L'importance de la communication non verbale
- Les questions pièges
- Comment gérer l'après-entretien
- Jeux de rôles et partages d'expérience

Compétences visées

Au terme de la formation l'apprenant sera capable de :

- Préparer efficacement un entretien de recrutement
- Maîtriser sa posture, son discours et son stress dans la situation de recruté

Evaluation

- Exercices de simulation supervisés et commentés par le formateur et le groupe
- En fin de session, questionnaire d'évaluation des acquis