

CATALOGUE DE FORMATIONS

2024

Gagnez en efficacité professionnelle

Yoann
Dézerald

SOMMAIRE

Améliorer sa communication interpersonnelle	p 2
Gestion des conflits	p 3
Affirmation de soi	p 4
Gestion des émotions / du stress	p 5
Gestion du temps	p 6
Prise de parole en public	p 7
À propos / Contact	

Améliorer sa communication interpersonnelle

Savoir communiquer avec l'Autre est devenu aujourd'hui un atout différenciant auprès des recruteurs. En effet, à quoi bon être le meilleur si l'on ne sait pas communiquer ?

Savoir s'exprimer, savoir écouter : ces deux compétences sont le gage d'une véritable efficacité professionnelle.

Objectifs :

- ❖ Comprendre les mécanismes et les bénéfices d'une communication de qualité
- ❖ Développer ses capacités à communiquer efficacement
- ❖ Être en phase avec son entourage professionnel
- ❖ Maîtriser son langage non verbal

Programme :

- ❖ S'exprimer de façon claire et persuasive
- ❖ Pratiquer l'écoute active
- ❖ Identifier chez soi et les autres nos préférences communicationnelles

Modalités d'intervention :

Contactez-nous afin d'établir précisément le programme de formation le plus adapté à vos besoins, et de déterminer :

- ❖ Si la formation doit se dérouler en présentiel ou en distanciel,
- ❖ La durée de la formation



Public

Pour tous publics

Prérequis

Aucun

Moyens pédagogiques

- Exposés, questions réponses,
- Travaux d'application individuels ou en sous-groupe : quizz, études de cas,
- Mises en situation
- Accès à des ressources en ligne

Modalités d'évaluation

Le formateur évaluera la progression des participants tout au long de la formation (test de positionnement, temps d'échanges, travaux pratiques, exercices d'entraînement...) et par un quiz d'évaluation des acquis en fin de formation.

Tarif

Sur devis

Gestion des conflits

Du simple désaccord à la « déclaration de guerre », nous sommes tous confrontés directement ou indirectement au conflit en entreprise. Savoir le gérer, c'est d'abord apprendre à se connaître, puis à rétablir une communication qui a été coupée.

C'est une qualité indispensable que doit posséder tout salarié pour vivre sereinement son métier.

Objectifs :

- ❖ Comprendre les mécanismes et les bénéfices du conflit
- ❖ Se connaître et savoir se comporter lors d'un conflit
- ❖ Apprendre à gérer un conflit avec l'Autre

Programme :

- ❖ Savoir identifier différents les niveaux d'escalade d'un conflit
- ❖ Connaître les différentes réactions face au conflit et leurs conséquences
- ❖ Pratiquer l'assertivité et la Communication Non Violente (CNV) pour une sortie de conflit positive
- ❖ Prévenir la montée d'un conflit

Modalités d'intervention :

Contactez-nous afin d'établir précisément le programme de formation le plus adapté à vos besoins, et de déterminer :

- ❖ Si la formation doit se dérouler en présentiel ou en distanciel,
- ❖ La durée de la formation



Public

Pour tous publics

Prérequis

Aucun

Moyens pédagogiques

- Exposés, questions réponses,
- Travaux d'application individuels ou en sous-groupe : quizz, études de cas,
- Mises en situation
- Accès à des ressources en ligne

Modalités d'évaluation

Le formateur évaluera la progression des participants tout au long de la formation (test de positionnement, temps d'échanges, travaux pratiques, exercices d'entraînement...) et par un quiz d'évaluation des acquis en fin de formation.

Tarif

Sur devis

Affirmation de soi

S'affirmer dans son métier, c'est être capable d'exprimer de manière appropriée ses émotions, opinions et de défendre ses droits tout en respectant les autres, ceci de façon honnête et directe.

Objectifs :

- ❖ Comprendre les principes de l'affirmation de soi
- ❖ Pratiquer l'assertivité afin de gérer des situations délicates

Programme :

- ❖ Connaître les différents profils de l'affirmation de soi
- ❖ Apprendre à pratiquer l'assertivité afin de :
 - ❖ Gérer les situations conflictuelles,
 - ❖ Apprendre à dire non
 - ❖ Ne plus avoir peur de demander
 - ❖ Faire face aux critiques

Modalités d'intervention :

Contactez-nous afin d'établir précisément le programme de formation le plus adapté à vos besoins, et de déterminer :

- ❖ Si la formation doit se dérouler en présentiel ou en distanciel,
- ❖ La durée de la formation



Public

Pour tous publics

Prérequis

Aucun

Moyens pédagogiques

- Exposés, questions réponses,
- Travaux d'application individuels ou en sous-groupe : quizz, études de cas,
- Mises en situation
- Accès à des ressources en ligne

Modalités d'évaluation

Le formateur évaluera la progression des participants tout au long de la formation (test de positionnement, temps d'échanges, travaux pratiques, exercices d'entraînement...) et par un quiz d'évaluation des acquis en fin de formation.

Tarif

Sur devis

Gestion des émotions / du stress

À tous les postes de l'entreprise nous sommes soumis à des degrés de stress divers, en plus de toute la palette d'émotions humaines. Chacun y répond à sa manière, mais peu sont conscients et confiants quant à leur manière de les appréhender.

Grâce notamment à l'intelligence émotionnelle, apprenez à les vivre sereinement !

Objectifs :

- ❖ Apprendre à identifier ses émotions, et à les gérer au quotidien
- ❖ Cas particulier du stress

Programme :

- ❖ Reconnaître ses émotions
- ❖ Appréhender le modèle de Goleman concernant l'intelligence émotionnelle
- ❖ Anticiper les sources d'émotions fortes

Modalités d'intervention :

Contactez-nous afin d'établir précisément le programme de formation le plus adapté à vos besoins, et de déterminer :

- ❖ Si la formation doit se dérouler en présentiel ou en distanciel,
- ❖ La durée de la formation



Public

Pour tous publics

Prérequis

Aucun

Moyens pédagogiques

- Exposés, questions réponses,
- Travaux d'application individuels ou en sous-groupe : quizz, études de cas,
- Mises en situation
- Accès à des ressources en ligne

Modalités d'évaluation

Le formateur évaluera la progression des participants tout au long de la formation (test de positionnement, temps d'échanges, travaux pratiques, exercices d'entraînement...) et par un quiz d'évaluation des acquis en fin de formation.

Tarif

Sur devis

Gestion du temps

Comment reprendre le contrôle de son temps dans un contexte d'imprévisibilité, de sollicitations multiples et d'urgences permanentes ? Cette formation vous apporte méthodes et outils pour passer du temps subi au temps choisi et devenir ainsi stratège de son temps.

Objectifs :

- ❖ Reprendre le contrôle de son temps
- ❖ Limiter les sources de stress et de perte de temps dans son quotidien
- ❖ Optimiser sa planification

Programme :

- ❖ Apprendre à privilégier les actions à haut rendement
- ❖ Identifier et agir sur les sources de stress
- ❖ Gestion des outils et tâches du quotidien : téléphone, réunions, courrier, déplacements, etc
- ❖ Savoir quoi, quand, et à qui déléguer

Modalités d'intervention :

Contactez-nous afin d'établir précisément le programme de formation le plus adapté à vos besoins, et de déterminer :

- ❖ Si la formation doit se dérouler en présentiel ou en distanciel,
- ❖ La durée de la formation



Public

Pour tous publics

Prérequis

Aucun

Moyens pédagogiques

- Exposés, questions réponses,
- Travaux d'application individuels ou en sous-groupe : quizz, études de cas,
- Mises en situation
- Accès à des ressources en ligne

Modalités d'évaluation

Le formateur évaluera la progression des participants tout au long de la formation (test de positionnement, temps d'échanges, travaux pratiques, exercices d'entraînement...) et par un quiz d'évaluation des acquis en fin de formation.

Tarif

Sur devis

Prise de parole en public

Quel que soit votre métier, s'exprimer clairement à l'oral est indispensable. Vous souhaitez perfectionner vos prises de parole en toutes circonstances, en face à face ou à distance ?

Objectifs :

- ❖ Maîtriser la structure de son intervention
- ❖ Développer ses capacités d'expression
- ❖ Gérer son stress

Programme :

- ❖ Développer sa communication non verbale et son expression orale
- ❖ Faire vivre son intervention
- ❖ Apprendre à maîtriser ses émotions

Modalités d'intervention :

Contactez-nous afin d'établir précisément le programme de formation le plus adapté à vos besoins, et de déterminer :

- ❖ Si la formation doit se dérouler en présentiel ou en distanciel,
- ❖ La durée de la formation

Public

Pour tous publics

Prérequis

Aucun

Moyens pédagogiques

- Exposés, questions réponses,
- Travaux d'application individuels ou en sous-groupe : quizz, études de cas,
- Mises en situation
- Accès à des ressources en ligne

Modalités d'évaluation

Le formateur évaluera la progression des participants tout au long de la formation (test de positionnement, temps d'échanges, travaux pratiques, exercices d'entraînement...) et par un quiz d'évaluation des acquis en fin de formation.

Tarif

Sur devis



À propos

Contact

Directeur de Projets dans le secteur de la construction pendant près de 15 ans, je souhaite maintenant partager mon expérience dans la communication interpersonnelle en entreprise.

En effet, aujourd'hui, à compétences techniques égales, un recruteur préfèrera embaucher le candidat qui saura le mieux s'exprimer, et ainsi le mieux s'intégrer dans un groupe de travail.

Des années de théâtre d'impro, notamment de la comédie musicale improvisée, me poussent à proposer naturellement des formations où l'interaction prime pour l'intégration de nouveaux savoirs-être.

Pour toute question ou demande, n'hésitez pas à me contacter :

Yoann DEZERALD
07 89 09 71 18
ydezerald@gmail.com

