

PROGRAMME DE FORMATION

Efficience Professionnelle à distance

PUBLIC CIBLE	PRÉ-REQUIS	NIVEAU	DURÉE ESTIMÉE
Tout cadre ou salarié(e) qui souhaite faire un bond en avant dans son quotidien : plus épanoui(e), moins stressé(e), plus efficace au quotidien, mieux armé(e) dans les relations	Aucun prérequis	Pas de niveau minimum demandé	14h00

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Compétence clé 1 : identifier mon profil comportemental
- Compétence clé 2 : Identifier mes points forts pour renforcer ma confiance
- Compétence clé 3 : Identifier mes besoins et agir pour mon épanouissement
- Compétence clé 4 : Identifier mon schéma relationnel et interagir avec un profil différent du mien

CONTENUS PÉDAGOGIQUES

- Compétence clé 1 : identifier mon profil comportemental
Pour la 1ère fois de votre vie vous allez avoir accès à votre profil comportemental. 2h de débriefing individuel visio en amont de la formation collective dans lequel vous allez découvrir votre profil Pulsions. Un outil révolutionnaire unique en France pour développer la conscience de soi.
 - o En amont de ce débriefing, vous aurez rempli en ligne le questionnaire Pulsions (env 30 à 40') puis l'estimation consciente (env 10')
- 1ère session de 3H : Compétence clé 2 : Identifier mes points forts pour renforcer ma confiance
 - o Les principes de base de Pulsions : le déclenchement automatique, les zones, les Pulsions, la hiérarchie des Pulsions

Ô pays de l'efficience dont le siège social est situé :

- 87 Chemin de l'Etang 26 260 CHAVANNES - Tél. : 07 62 44 77 55
- SARL au capital de 2 500 € - SIRET : 882 680 192 00011
- N° TVA intracommunautaire : FR49882680192
- N° Formateur : 84260299026

- o Construire mon socle de points forts
- 2ème session de 3H : Compétence clé 3 : Identifier mes besoins et agir pour mon épanouissement
 - o Les apports de Pulsions sur : besoins profonds et facteurs de stress, Pulsions par Pulsions
 - o Quels sont mes besoins profonds ?
 - o Quels sont les facteurs de stress associés ?
 - o Comment agir pour satisfaire mes besoins et diminuer mon stress ?
- 3ème session de 3H: Compétence clé 4 : Identifier mon schéma relationnel et interagir avec un profil différent du mien
 - o Les 4 modes relationnels : Social, Liberté, Intérêt et Orgueil
 - o Comment fonctionne chaque Pulsion : ce qu'il faut faire, ce qu'il ne faut pas faire avec chaque Pulsion
 - o Interagir avec un profil différent du mien
- 4ème session de 3H : Bâtir mon plan d'action : plus d'épanouissement, moins de stress, plus d'efficacité
 - o Quels comportements je peux faire évoluer ?
 - o Quels comportements je peux développer ?
 - o Quel schéma je peux modifier ou remettre en question ?
 - o Je repars avec mon plan d'action concret

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Méthode pédagogique affirmative : transfert de connaissances sur Pulsions

Méthode interrogative : Dire et faire dire

Méthodes actives : Exercices d'application en ligne avec corrigés

Moyens pédagogiques utilisés :

Exposé

Cas pratique

Interaction

MOYENS TECHNIQUES

Ô pays de l'efficience dont le siège social est situé :

- 87 Chemin de l'Etang 26 260 CHAVANNES - Tél. : 07 62 44 77 55
- SARL au capital de 2 500 € - SIRET : 882 680 192 00011
- N° TVA intracommunautaire : FR49882680192
- N° Formateur : 84260299026

Visioconférence
Ordinateur connecté à internet

MOYENS D'ENCADREMENT

La formation est composée de modules à disposition des apprenants, d'un débriefing de 2H du profil Pulsions + 4 sessions visio de 3H chacune

Le formateur

Cristian PARANT : 15 ans d'expérience de management : Directeur des ventes Econocom XAO ; PDG CPX ; 20 ans d'expérience de formation de Cadres et Managers, clients : EDF, ENGIE, GRDF, SKF, MEDEF....

Diplôme d'ingénieur ESME (1982)

Formé à l'Approche Centrée sur la Personne de Carl Rogers (1996-1997)

Certifié Pulsions (2007)

ÉVALUATION DES ACQUIS

En cours de formation des Quiz en ligne permettent à l'apprenant de tester ses connaissances

Des échanges avec le formateur

MODALITÉS D'ACCÈS

La visio permet au participant de suivre la formation depuis son propre environnement

DÉLAI D'ACCÈS

3 semaines pour pouvoir effectuer les étapes amont de la formation collective

Ô pays de l'efficience dont le siège social est situé :

- 87 Chemin de l'Etang 26 260 CHAVANNES - Tél. : 07 62 44 77 55
- SARL au capital de 2 500 € - SIRET : 882 680 192 00011
- N° TVA intracommunautaire : FR49882680192
- N° Formateur : 84260299026