



# FORMATIONS COMMUNICATION DEVELOPPEMENT PERSONNEL

## S’AFFIRMER DANS SES RELATIONS PROFESSIONNELLES

**Toute personne souhaitant identifier et développer son potentiel d’assertivité**

- Développer un comportement assertif et construire des relations positives avec les autres
- Développer la confiance en soi
- Affirmer ses positions sans agressivité mais avec aplomb
- Maîtriser les techniques pour faire face aux situations difficiles tout en étant soi-même

Dates : voir calendrier

Durée : 3 jours

## GERER SON TEMPS ET S’ORGANISER

**Toute personne souhaitant améliorer sa gestion du temps et sa performance**

- Repérer et gérer ses pertes de temps
- Maîtriser les outils de gestion du temps et améliorer ses pratiques dans la gestion de situations professionnelles récurrentes
- Elaborer un plan d'action personnalisé

Dates : voir calendrier

Durée : 2 jours

## OPTIMISER SA COMMUNICATION ET SON EFFICACITE PERSONNELLE

**Tout public**

- Être plus efficace dans sa communication et relation avec les autres
- Être capable de mettre en œuvre l’attitude et les techniques d’affirmation de soi
- Développer son efficacité professionnelle et son esprit de synthèse

Dates : voir calendrier

Durée : 3 jours

## MAITRISER SA PAROLE EN PUBLIC

**Toute personne désirant améliorer sa prise de parole en public**

Permettre aux participants de renforcer l’efficacité de leur communication et :

- D’identifier ses points forts et ses points faibles dans les situations de prise de parole en public
- D’approfondir ses qualités personnelles d'expression
- De s’entraîner aux techniques de prise de parole devant un groupe

Dates : voir calendrier

Durée : 3 jours

## S’ENTRAINER A LA LECTURE RAPIDE

**Toute personne ayant à gérer un important volume de lecture dans le cadre de ses activités professionnelles et désirant améliorer sa performance.**

- Accroître sa capacité de lecture par l’acquisition de techniques appropriées visant à développer la perception, la compréhension et la mémorisation.

Dates : voir calendrier

Durée : 3 jours

## GESTION DU STRESS

**Tout public**

- Comprendre les origines et les étapes de construction de situation de stress
- Adopter les comportements appropriés face aux personnes et aux situations stressantes, préserver son équilibre
- Améliorer sa maîtrise émotionnelle et faire du stress une force positive

Dates : voir calendrier

Durée : 2 jours