



Formation : Conjuguer performance & bien-être... ...tout en gérant ses priorités!

Objectif

- Savoir reconnaître ses sources de stress
- Identifier et intégrer des méthodes et des outils
- Elaborer à long terme sa nouvelle organisation : individuelle et collective

Public

- Managers
- Tous publics

Prérequis

- ✓ Aucun

Méthodes pédagogiques

- Les méthodes pédagogiques privilégient largement les expériences concrètes et les réalités d'entreprise.
- Projection d'un support d'animation, supports numériques envoyé aux stagiaires, cas concrets, ludo-pédagogie, jeux de rôles et exercices d'intersession en co-coaching
- Fonctionnalités interactives de Zoom / Square Meeting
- Réflexivité et Carnet de bord remis aux stagiaires



Modalités d'évaluation

1. Evaluation « à chaud » en fin de formation
2. Evaluation à 2 mois après l'action de formation : entretien avec le donneur d'ordre
3. Evaluation « à froid » (3-4 mois) du donneur d'ordre sur la base d'un questionnaire qualité



Contenu de la formation



CoRessources

Séquence d'introduction : Test et recommandations pour la prise en main de l'outil de visio-conférence

I.

- Découvrir les sources de stress personnelles et professionnelles
- Connaître son rythme biologique

II.

- Les méthodes et les outils à adapter :
- Distinguer l'important et l'essentiel
- Etablir son portefeuille d'activité et son tableau de bord
- Séquencer son temps et optimiser son efficacité

III.

- Identifier les profils de ses collaborateurs
- Identifier les facteurs de motivation de chacun
- Cartographier les profils de son équipe pour les accompagner dans l'autonomie et une délégation efficace

IV.

- Apprendre d'une situation concrète partagée en groupe en Codéveloppement Managérial
- Choix d'une situation apportée par les stagiaires – Préoccupation, Problématique, Projet
- Consultation : partages d'expériences, pistes, idées, ressources
- Plan d'action du client
- Debriefing par les stagiaires sur le déroulé de la séquence et les apprentissages de chacun

Documents remis en fin de formation :

Attestation de fin de formation

Durée : 14 heures en 4 x 3H30

Tarif : 1 200€ HT/personne

Tarif Groupe : forfait sur demande

Dates et lieu : 12 et 14 mai, 10 et 12 juin après-midi (autres dates sur demande)

Distanciel par Zoom/Squaremeeting

Formatrices :

- Béatrice PFLIEGER du cabinet Coperforme, Formatrice partenaire spécialisée en Management, Management à Distance et Animation Commerciale
- Florence PUJADE et / ou Florence CLÉMENT DIETRICH, consultantes formatrices, certifiées à la facilitation de groupe en Codéveloppement Professionnel

Site web : <http://www.coressources.fr>

Adresse mail : contact@coressources.fr

Téléphone : 06 85 46 98 85 / 06 85 07 82 34

CoRessources est portée par Cadres en Mission Lyon :

<https://www.cadresenmission.com/societe-portage-rhone-alpes/lyon/>

