VIE PROFESSIONNELLE

Organisation • Gestion du temps et du stress • Relationnel

Mieux organiser son activité, mobiliser ses compétences et développer des relations professionnelles plus sereines.

32 h	960 €TTC	864 €TTC
sur 2 ou 3 mois	formation individuelle complète	tarif groupe après remise de 10 %

PUBLIC ET PRÉREQUIS

Toute personne souhaitant mieux appréhender sa vie professionnelle : améliorer son organisation, mieux gérer son temps et son stress, déployer ses compétences spécifiques et vivre un relationnel bienveillant. **Sans prérequis.**

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Acquérir des outils organisationnels : gestion de projets, du temps et du stress.
- Mieux se comprendre, déployer son potentiel et se positionner en équipe et en entreprise.
- Comprendre et développer un meilleur relationnel.

ORGANISATION ET PÉDAGOGIE

22 h en présence et 10 h en asynchrone. Formation individuelle ou en groupe, en présence ou à distance. Échanges autour du projet personnel, exercices, vidéos, mises en situation, études de cas, tests de personnalité et synthèse de projet personnalisé.

ÉVALUATION ET ATTESTATION

Évaluation continue, QCM d'entrée et QCM final. Remise d'une attestation de formation « Vie professionnelle : Organisation et Relationnel ».

FINANCEMENT ET CONDITIONS D'ACCÈS

Financement personnel ou par l'entreprise, en un ou plusieurs versements sans frais sous conditions. Pour les personnes en situation de handicap, un accompagnement individuel à distance est possible. Prévoir un délai de 15 jours après la signature du contrat avant le début de la formation.

INDIVIDUEL Partie 1 : 18 h (12 h + 6 h asynchrones) Partie 2 : 14 h (10 h + 4 h asynchrones)	**GROUPE** Parties 1 et 2 **864 €TTC / personne** Remise de 10 % sur le tarif complet
Formation complète individuelle **960 €TTC** • 22 h en présence	**Modalités** À distance ou en présence. Dates de groupe sur site ou à convenir avec le formateur ; dates individuelles selon les disponibilités.

CONTACT

1airdevie • 39 rue de la Fontaine au Blanc, 17138 Saint-Xandre

LE PARCOURS PÉDAGOGIQUE

Vie professionnelle : Organisation et Relationnel

Un parcours progressif pour mieux se connaître, développer son potentiel, communiquer avec justesse et organiser son activité professionnelle.

ACCUEIL ET ACCOMPAGNEMENT

Accueil, présentation du déroulé et QCM d'entrée en formation. Des temps d'accompagnement personnalisés avec le formateur permettent d'aborder les besoins et le projet de chacun.

I. MIEUX SE CONNAÎTRE POUR DÉPLOYER SON POTENTIEL

Découvrir et expérimenter des outils de relation d'aide, d'analyse systémique et transactionnelle, de coaching, de psychologie positive et de programmation neuro-linguistique, avec des exercices pratiques.

1 — Connaissance de soi
4 h + 2 h asynchrones
Écoute psychologique ; analyse des obstacles et des croyances limitantes ; tests de personnalité ; estime de soi.

2 — Déployer son potentiel
4 h + 2 h asynchrones
PNL ; discerner et fortifier ses spécificités ; apprendre à se positionner ; clés et astuces pour mobiliser ses ressources.

3 — Clés pour la communication relationnelle
4 h + 2 h asynchrones
Écoute active ; gestion du conflit ; communication bienveillante ; amélioration du relationnel ; approfondissement des entretiens ; syndrome de l'imposteur et auto-sabotage.

II. VIE PROFESSIONNELLE : L'ORGANISATION

À partir de vos besoins, de vos atouts et de vos spécificités, réfléchir à une manière de gérer votre travail de façon optimale.

4 — La gestion et l'organisation
4 h + 2 h asynchrones
Discerner et choisir ; éviter la procrastination ; gestion du temps et gestion du stress.

5 — La gestion de projet
6 h + 2 h asynchrones
Discerner son orientation professionnelle ; déployer un projet ; suivi du projet personnel, stratégie et plan d'actions.

FINALISATION DU PARCOURS

Finalisation du projet, QCM et entraînement de fin de parcours. La formation comprend au total 22 h en présence et 10 h de travail asynchrone.

DATES ET CONTACT

Dates de groupe : sur site ou à convenir avec le formateur. Dates individuelles : à convenir selon les plannings respectifs.