

Formation

# 7 règles d'or pour développer votre efficacité personnelle

★★★★☆ 4.4 (99 avis)

Avis (31)

Durée : 2 jours (14h heures)

Tarif inter : 1435 € HT

Collation et déjeuner offerts

Intra et sur-mesure : nous consulter

## Public

Manager ou collaborateur, vous avez besoin de renforcer votre efficacité personnelle et relationnelle dans vos missions professionnelles.

## Prérequis

Aucun

## Programme de la formation

### 1. Être proactif et force de proposition, s'auto-motiver

Prendre des décisions et assumer ses choix, Prendre des initiatives, s'enthousiasmer pour atteindre ses objectifs, Développer la confiance en soi, développer en permanence ses propres talents S'approprier les principes de l'argumentation pour convaincre un interlocuteur ou un auditoire, Construire votre plan d'argumentation, Analyser, gérer et répondre aux objections en utilisant les techniques de persuasion, Acquérir un état d'esprit nécessaire pour convaincre,

### 2. Identifier clairement ses objectifs

Définir ses objectifs en cohérence avec ses valeurs et croyances, Les bases et les clés du succès d'un entretien.

### 3. Gérer son temps et ses priorités

Les véritables causes des problèmes de gestion du temps, Développer ses réflexes « gain de temps ». Distinguer l'important de l'urgent et savoir prioriser les tâches. Repérer et neutraliser ses « voleurs de temps » pour gagner en efficacité. Connaître les outils personnels de gestion du temps.

### 4. Créer un climat de confiance en travaillant votre empathie et votre écoute

Pratiquer l'Écoute Active pour comprendre votre interlocuteur et susciter sa confiance, Demander

régulièrement du feedback, développer le travail collaboratif, Le pouvoir de la confiance et de la loyauté et son impact dans les relations interpersonnelles.

## 5. Anticiper et gérer les conflits

Les signes avant-coureurs du conflit, Les modes d'expression du conflit, Acquérir une méthode de traitement des conflits, anticiper le conflit, Gérer efficacement les résistances au changement.

## 6. Gérer le stress

Échapper aux pressions aussi bien physiques que psychologiques, Les outils de la gestion du stress au quotidien, La relaxation minute, déclencher une détente réflexe, Préparer une épreuve et faire face à l'urgence, Travailler sans s'épuiser et récupérer rapidement de l'énergie, Votre programme anti-stress.

## 7. Définir son plan d'actions personnel

### Objectifs

- Travailler et accroître son efficacité personnelle,
- Optimiser sa manière de travailler avec les autres,
- Adopter des postures propices à l'efficacité personnelle et interpersonnelle,
- Accroître son leadership et développer un climat de confiance,
- Augmenter son efficacité personnelle afin d'agir selon son souhait sur les événements,
- Maîtriser les fondamentaux dans les savoir-faire essentiels de l'efficacité personnelle.

### Modalités pédagogiques

- Formation très opérationnelle proposant de très nombreuses mises en situation / application
- Exercices personnels profonds et mises en situation pour développer et renforcer l'apprentissage de nouvelles pratiques et habitudes efficaces.
- Alternance d'échanges, de réflexion et d'exercices,
- Mises en situation et simulations tirées du quotidien des participants,
- Conseils personnalisés, retours d'expériences du consultant-formateur.

### Modalités d'évaluation

- Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen d'auto-évaluation, de QCM, mises en situation, travaux pratiques...
- Évaluation dès la fin de la formation, pour mesurer votre satisfaction et votre perception de l'évolution de vos compétences par rapport aux objectifs de la formation.  
Avec votre accord, votre note globale et vos verbatims seront publiés sur notre site.
- Suivi des présences et remise d'une attestation individuelle de formation.

### Prochaines sessions inter

#### Paris

26-27 mai 2025

12-13 juin 2025

29-30 septembre 2025

9-10 octobre 2025

24-25 novembre 2025

15-16 décembre 2025

### Autres localités

A voir sur notre site : <https://www.devop.pro/formations/developper-efficacite-personnelle>