

OBJECTIFS

- ✓ Améliorer son organisation professionnelle
- ✓ Optimiser la gestion de son temps pour gagner en efficacité
- ✓ Gérer son activité professionnelle

CONTENUS

■ Les éléments clés qui déterminent l'efficacité

- Définir précisément son poste
- Analyser l'environnement du poste

■ Optimiser la gestion de son temps

- Hiérarchiser les tâches
- Repérer et sélectionner les tâches prioritaires
- Gérer les urgences et les imprévus
- Repérer les messages contraignants
- Repérer les périodes « surchargées »
- Analyser les éléments chrono pages

■ Améliorer son organisation

- Déterminer son style d'organisation
- Gérer les périodes de stress
- Organiser et planifier son agenda

■ S'affirmer dans son poste

- Identifier ses limites et les faire connaître
- Savoir dire non

MODALITES PEDAGOGIQUES

Méthode participative alternant des étapes d'explication et de mise en situation

ACCOMPAGNEMENT ET SUIVI

Cette formation est animée en présentiel. Le formateur communique à l'issue de la formation une adresse mail permettant d'accéder à un support technique en lien avec le cours.

MODALITES D'EVALUATION

Evaluation des compétences acquises à l'issue de la formation réalisée à partir de mises en situations concrètes.

Délivrance d'un Certificat de Compétences émis par Sb Formation.

PUBLIC

Particulier ou salarié souhaitant développer ses techniques de communication

PRE-REQUIS

Cette formation ne requiert pas de prérequis spécifique

MODALITES DE FINANCEMENT

Plusieurs modalités de financement possibles selon votre situation : autofinancement, OPCO...

DUREE

24 heures maximum avec une rencontre hebdomadaire minimum conseillé

DELAIS D'ACCES

Formation à la carte. La date de démarrage est négociée au moment de la signature du devis.

TARIF

Nous consulter : tarif différent selon les modalités de participation choisies : inter, intra, cours particulier... Vous pouvez vous référer au devis fourni avec ce plan de formation

INTERVENANTS

Intervenant spécialisé en développement personnel

VALIDATION

Des exercices de mise en situation vous permettront d'identifier les compétences acquises. Certificat de compétences délivré par Sb Formation

DATE ET LIEU

Nous consulter pour connaître les dates de formation

Formation proposée au centre de formation :

9, avenue Jean Bertin 21000 DIJON

Formation possible sur d'autres lieux à votre demande.

ACCESSIBILITE

Toutes les formations Sb sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Contactez le référent handicap Sb.

CONTACT

Laetitia PAUGET

Relation entreprise Sb Formation

03.80.70.12.32

Mail : laetitia.pauget@groupe-sb.org

EJ.02.2023

Procédure d'accès à la formation :

Cette formation est accessible après signature d'une convention de formation et après acceptation des conditions générales de vente de Sb Formation.

Les étapes d'inscription sont les suivantes :

1. Identification lors d'un contact des besoins de formations spécifiques du demandeur.
2. Envoi par Sb Formation du programme de formation et d'un devis.
3. Retour du devis signé et acceptation des modalités de déroulement de l'action.
4. Réception par le demandeur de la convocation à la formation.
5. Démarrage de la formation.

Votre contact durant la formation : Laetitia PAUGET

Public en situation en handicap :

Sb Formation vous propose de contacter son référent handicap qui vous accompagnera dans les différentes démarches visant à faciliter votre accueil en formation.

Possibilité de valider un/ou des blocs de compétences :

Sb Formation réalise également des actions permettant de valider un/des blocs de compétences ciblés par cette formation dans le cadre d'un dispositif qualifiant de longue durée permettant la délivrance d'un diplôme ou d'un certificat.

Equivalences : Cette formation ne donne pas lieu à une équivalence.

Passerelles : Cette formation est une composante du programme développement personnel proposé par Sb Formation.

Suites de parcours :

Cette formation peut être complétée par d'autres modules permettant l'acquisition et le perfectionnement de compétences complémentaires.

L'ensemble de notre offre de formation est publiée sur le site internet Sb Formation à l'adresse www.sb-formation.fr

Débouchés :

Les compétences mises en œuvre dans le cadre de cette action de formation visent à la professionnalisation des participants, permettant de développer de nouvelles compétences mobilisables dans votre activité professionnelle actuelle ou à venir.

Valeur ajoutée de Sb Formation :

- Formation animée par des formateurs professionnels en lien avec les entreprises du domaine d'activité concerné.
- Possibilité de poursuivre sa formation dans le cadre d'un parcours qualifiant.
- Formateurs aguerris, et permanents (80% de nos intervenants ont plus de 10 ans d'expérience dans l'animation de formation).
- Entreprises partenaires qui renouvellent leur confiance en Sb année après année (3 000 entreprises ont déjà fait appel à nos services).