

Manager au quotidien : gérer sa polyvalence

Référence : RESEP013

Durée : 2 jours

Certification : Aucune

CONNAISSANCES PREALABLES

- Aucunes.

PROFIL DES STAGIAIRES

- Toutes personnes ayant un poste avec de multiples fonctions.

OBJECTIFS

- Mieux s'organiser, gérer son temps de travail, travailler en équipe, s'adapter au changement, savoir s'affirmer.

CERTIFICATION PREPAREE

Aucune

METHODES PEDAGOGIQUES

- Mise à disposition d'un poste de travail par stagiaire
- Remise d'une documentation pédagogique papier ou numérique pendant le stage
- La formation est constituée d'apports théoriques, d'exercices pratiques, de réflexions et de retours d'expérience
- Le suivi de cette formation donne lieu à la signature d'une feuille d'émargement

FORMATEUR

Consultant-Formateur expert Management des équipes et des personnes

METHODE D'EVALUATION DES ACQUIS

- Auto-évaluation des acquis par le stagiaire via un questionnaire
- Attestation de fin de stage adressée avec la facture

CONTENU DU COURS

Mieux s'organiser

- Le temps, un allié de la croissance : Comment structurer son temps ; Connaître les différentes manières de structurer son temps ; Types de personnalités et structuration du temps ; Détermination des facteurs qui sont des "voleurs de temps"
- Prise de conscience individuelle, premier diagnostic et niveaux de motivation de chacun
- Utiliser ses forces positives : Mieux connaître son capital énergie, ses rythmes de travail ; Contacter ses ressources positives, s'en servir comme multiplicateur d'énergie
- Savoir se concentrer, se motiver, s'arrêter, se relaxer

Travailler en équipe

- Pourquoi et comment y répondre ?
- Comprendre les difficultés relationnelles rencontrées avec certains interlocuteurs
- Les canaux de communication pour se faire mieux comprendre

- Le facteur stress

Sortir de sa zone de confort

- Identifier sa zone de confort
- Sortir progressivement de sa zone de confort
- Se lancer un petit défi par semaine
- Apprendre quelque chose de nouveau pour sortir de sa zone de confort
- Élargir son cercle social pour sortir de sa zone de confort

S'adapter : la gestion du changement

- Définir le changement
- Analyser le projet
- Rechercher les solutions envisageables
- Mettre en place un plan d'application

L'affirmation de soi

- Savoir dire non
- Identification du changement
- Avoir confiance en soi

- Se fixer des objectifs
- Pratiquer la pensée positive
- Evaluer sa satisfaction