

Prendre la parole en public

PUBLIC

Toute personne ayant besoin de s'exprimer devant un auditoire.

OBJECTIFS

- Améliorer son efficacité d'écoute
- Exprimer de façon claire, précise sa pensée sur un sujet et devant un auditoire
- Elaborer le plan d'action ou la formulation
- Connaître ses mécanismes de blocage
- Maîtriser son trac et son angoisse : aller vers l'aisance
- Faire adhérer un auditoire quel qu'il soit et pour quelque sujet donné
- Elever le débat

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Exercices, simulations, mises en situation par petits groupes
- Mise au point effectuée par l'animateur et donnant lieu à un recueil de fiches techniques personnalisés

DURÉE

- 1 jour

SESSIONS

- 30 avril 2008
- 25 septembre 2008

COÛT

- 320 Euros Hors Taxe

Gérer son temps et s'organiser

PUBLIC

Toute personne souhaitant améliorer son efficacité par une optimisation de son temps.

OBJECTIFS

- Prendre conscience de la notion d'efficacité
- Appréhender et maîtriser les outils nécessaires à une bonne organisation de son temps de travail
- Apporter des solutions personnalisées en respectant les hiérarchies horizontales et verticales
- Faire la différence entre urgence et importance
- Eliminer les chronophages, savoir dire NON, savoir déléguer
- Connaître ses biorhythmes, être capable de se détendre pour éviter le stress

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Mini ateliers concrets et pratiques
- Apprentissage d'outils pour mieux gérer le temps de travail

DURÉE

- 3 jours non consécutifs

SESSIONS

- 12 juin, 19 juin et 26 juin 2008
- 30 septembre, 7 octobre et 14 octobre 2008

COÛT

- 1 080 Euros Hors Taxe

- Formation de groupe : 4 personnes minimum
- Possibilité de formation « one to one »
- Réalisation de la formation le Samedi à la demande