CROSSTHINK

Développez votre potentiel professionnel

INSTITUT FRANÇOIS BOCQUET

Ce parcours vous aidera à mieux développer vos capacités pour mettre en valeur votre potentiel tant sur le plan professionnel que personnel.

Public et pré-requis

Toute personne souhaitant développer sa performance et son potentiel.

La certification est accessibles aux candidats justifiant d'une année au moins d'expérience dans une fonction managériale en situation professionnelle (ou équivalent). Il n'y a pas de prérequis en termes de niveau de diplôme. Aucun niveau de connaissances préalables n'est requis.

Objectifs

À l'issue de la formation, vous serez en mesure de :
•Gérer votre stress
•Développer votre attention et votre concentration
•Etre proactif dans votre développement
•De vous préparer pour un entretien
•De décoder un conflit et de connaitre des Techniques de Self Défense

Moyens pédagogiques

Organisme certificateur :

Cette journée de certification est réalisée par **notre partenaire l'Institut François Bocquet (IFB)**.

L'Institut François Bocquet est un centre de formations spécialisé en **connaissance de la personnalité, développement personnel, relations humaines, management des équipes et des individus.**Depuis 1986 l'Institut propose des formations qui amalgament, de façon dynamique et toujours très personnalisée **la transmission de savoirs, les études de cas et les mises en situation.** Le professionnalisme des interventions de l'Institut est garanti par les certifications **ISO 9001, QUALIOPI et Excellence formateur**. Depuis 2014, l'Institut est organisme certificateur. Dans le cadre des ateliers qu'il organise, il a développé **« Persométrie »,** un logiciel 360° d'évaluation des compétences comportementales.

•Présentation du formateur et du programme.
•Présentation et écoute de chacun de stagiaires.
•Apports didactiques pour apporter des connaissances communes.
•Mises en situation de réflexion sur le thème du stage et des cas concrets.
•Méthodologie d'apprentissage interactive et participative.
•Exercices et études de cas concrets.
•Temps d'échanges.
•Accompagnement pédagogique individualisé.

Formateur

Les formateurs de CROSSTHINK sont des experts de leur domaine, disposant d'une expérience terrain qu'ils enrichissent continuellement. Leurs connaissances techniques et pédagogiques sont rigoureusement validées en amont en interne.

Suivi de l'execution et évaluation des résultats

EN BREF

2 jours

1490€

CONTACT

contact@crossthink.fr

04.83.43.47.48

PROCHAINES DATES

•10/01/2023 - 11/01/2023
•07/03/2023 - 08/03/2023
•04/04/2022 - 05/04/2023
•23/05/2023 - 24/05/2023
•27/06/2023 - 28/06/2023
•25/07/2023 - 26/07/2023
•08/08/2023 - 09/08/2023
•26/09/2023 - 27/09/2023
•03/10/2023 - 04/10/2023
•02/11/2023 - 03/11/2023
•01/12/2023 - 02/12/2023

CROSSTHINK

Développez votre potentiel professionnel

Programme

Partie 1 – La gestion du stress (C1)
• Mécanisme du stress (positif et/ou négatif)
• Comment le réduire ?
• Que faire en cas d'agression verbale et/ou physique?
Partie 2 : Entraîner sa concentration (C3)
•Comprendre la concentration et l'attention.
•Connaître les facteurs favorables et nuisibles.
•Prendre soin de soi pour être concentré.
•Gérer concentration et performance.
•Gérer son temps en hiérarchisant ces priorités
Partie 3 : Être proactif dans son développement (C2 et C4)
•Connaître les besoins à la motivation.
•Tirer profit de toutes ses expériences.
•Agir au lieu de subir.
•S'affirmer avec respect.
•Savoir gérer les conflits interpersonnels
•Prendre conscience des atouts de nos émotions.
•Techniques de communication: Le schéma de la communication; L'écoute active; La communication non verbale.
Partie 4: Dégager une attitude positive (C4)
• Approches cognitive et émotionnelle
•Les différentes postures
Partie 5: Décodage et Technique de Self Défense (C5)
•Décrypter les prémices ou signes avant-coureur d'un conflit en observant le comportement de l'autre
•Techniques de self-défense (KRAV MAGA)

Certification

Certification "**Adapter son style managérial à la diversité des situations professionnelles**" enregistrée au Répertoire Spécifique RS 5196 et réalisée par l'organisme certificateur : Institut François Bocquet Les compétences de la certification sont les suivantes:
1. Maîtriser la communication interpersonnelle en adaptant son comportement à la diversité des situations professionnelles (C1)
2. Gérer les conflits interpersonnels avec des comportements adéquats selon les contextes (C2)
3. Optimiser la gestion de son temps en hiérarchisant ses priorités pour atteindre ses objectifs dans le respect des délais (C3)
4. Faire preuve d'assertivité en maîtrisant son langage verbal et non verbal afin de réagir de manière appropriée à la diversité des circonstances (C4)
5. Agir pour canaliser les agresseurs externes et le stress qu'ils engendrent afin de faire face à tous les types de situation rencontrées (C5)

CROSSTHINK

Développez votre potentiel professionnel