Compétences psychosociales

S'initier aux CPS

PROGRAMME DE FORMATION

Public visé
Toute personne souhaitant développer ses connaissances sur les compétences psychosociales

Lieu
Dans les locaux de l'entreprise – En présentiel

Date
A définir

Durée
Nous proposons cette formation pour une durée de 2h

Prérequis
Aucun. Cette formation est ouvert et à la portée de tous.

Tarifs intra-entreprise
549€ (pour un groupe de 7 à 10 personnes)
Tarif ajustable en fonction des adaptations de contenu demandée

Les compétences psychosociales ou CPS sont un ensemble de compétences sociales, émotionnelles et cognitives qui ont pour objectifs d'améliorer les relations à soi et aux autres. La compétence psychosociale est définie par l'OMS comme « la capacité d'une personne à faire face efficacement aux exigences et aux défis de la vie quotidienne.

Dans cette formation, il va s'agir de découvrir ce que sont les CPS. Elles permettent une approche globale de la personne et de son bien-être. Elles peuvent permettre l'adoption de comportements favorables à la santé comme par exemple savoir gérer son stress, ses émotions, ou encore éprouver de l'empathie et à son employabilité

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Définir les Compétences psychosociales (CPS) ou « Life Skills ».
- Classifier les compétences psychosociales en trois catégories : émotionnelles, sociales et cognitives.
- Appréhender les impacts des CPS en milieu professionnel et son employabilité.

PROGRAMME

Cette formation débute par une présentation générale des objectifs, du déroulé de la formation et par un tour de table sur les attentes de chacun. Elle se conclura par un débriefing afin de confirmer si elle a répondu à vos attentes et à vos besoins.

1ER PARTIE

- Les compétences psychosociales, qu'est-ce que c'est ?
- Savoir identifier des CPS mobilisées dans des situations concrètes

2E PARTIE

- Découvrir une classification sur les principales CPS actualisée et focalisée par Santé publique France
- Savoir différencier les 3 catégories des CPS : compétences cognitives, compétences émotionnelles, compétences sociales

3E PARTIE

- Qu'est-ce que l'employabilité ?
- Quels sont les impacts des CPS en milieu professionnel ?
- Savoir identifier des CPS mobilisées dans des situations concrètes en milieu professionnel

ACCESSIBILITE

- Formation ouverte à tous.
- Besoins d'adaptation pour les personnes en situation de handicap étudiés à la demande.

Taux de satisfaction global* : 98,57%

TAUX DE RECOMMANDATION GLOBAL* : 100%

*Taux moyens sur la totalité des formations depuis le 01/01/2023

Compétences psychosociales

S'initier aux CPS

PROGRAMME DE FORMATION

METHODES MOBILISEES

- Alternance de théories et de pratique
- Support de formations numérique
- Vidéos
- Échanges et retours d'expérience et échanges entre pairs
- Photolangage
- Jeux pédagogiques
- Travail individuel, collectif et en sous-groupes
- Étude et analyse de situations

Vous repartez avec :
Un livret apprenant numérique

Délais d'accès
Contactez-nous pour étudier votre demande

Modalités d'inscription
Premier contact par mail ou par téléphone

SUIVI D'EXECUTION & EVALUATION

Avant la formation :

- Envoi d'une invitation avec tous les détails logistiques
- Questionnaire de recueil des attentes et recensement des besoins spécifiques analysés par nos équipes pédagogiques

Pendant la formation :

- Exercices pratiques durant l'ensemble de la formation afin d'ancrer les acquis.
- Quiz d'évaluation des acquis analysés par nos équipes pédagogiques

Après la formation :

- Questionnaire de satisfaction
- Feuille d'émargement & attestation de fin de formation

CONTACT

Pour toute demande d'informations

Aleksandra Renau
Responsable pédagogique et administrative
05 49 49 64 17
contact@deastanceservices.fr

Compétences psychosociales

S'initier à l'art de la communication efficace

PROGRAMME DE FORMATION

Public visé
Toute personne souhaitant développer ses connaissances sur les compétences psychosociales

Lieu
Dans les locaux de l'entreprise – En présentiel

Date
A définir

Durée
Nous proposons cette formation pour une durée de 10h

Prérequis
Aucun. Cette formation est ouvert et à la portée de tous.

Tarifs intra-entreprise
2743€ (pour un groupe de 7 à 10 personnes)
Tarif ajustable en fonction des adaptations de contenu demandée

ACCESSIBILITE

- Formation ouverte à tous.
- Besoins d'adaptation pour les personnes en situation de handicap étudiés à la demande.

TAUX DE SATISFACTION GLOBAL* : 98,57%

TAUX DE RECOMMANDATION GLOBAL* : 100%

*Taux moyens sur la totalité des formations depuis le 01/01/2023

Bien communiquer avec les autres est une compétence de la famille des « soft skills ». Pour bien communiquer, il faut savoir écouter. Faire passer ses idées et s'assurer que son message soit bien compris lors d'un échange personnel ou professionnel passe par une communication efficace .

Dans cette formation, il va s'agir de développer des compétences nécessaires pour devenir un bon communiquant, savoir apprendre à écouter et à s'intéresser à son auditoire.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Donner du sens à sa communication
- Favoriser les conditions d'une communication efficace
- Analyser et prendre en compte le profil de ses interlocuteurs
- Utiliser des méthodes et outils de communication

PROGRAMME

Cette formation débute par une présentation générale des objectifs, du déroulé de la formation et par un tour de table sur les attentes de chacun. Elle se conclura par un débriefing afin de confirmer si elle a répondu à vos attentes et à vos besoins.

1ER PARTIE

- Identifier les différents aspects de la communication : pour quoi ? à qui ? comment ?
- Identifier son positionnement sur la gestion de sa communication
- Assimiler les dimensions de la communication : la posture, la voix et les mots

2E PARTIE

- Identifier les conditions d'une communication efficace : l'écoute active, l'empathie, la bienveillance
- Repérer les attitudes de non-écoute
- Savoir poser des questions puissantes pour communiquer

3E PARTIE

- Pratiquer un retour d'informations à une personne sur une action professionnelle : le feedback
- Formuler des demandes ou proposer des options ou des solutions tournées vers l'avenir : le feedforward

Compétences psychosociales

S'initier à l'art de la communication efficace

PROGRAMME DE FORMATION

METHODES MOBILISEES

- Alternance de théories et de pratique
- Support de formations numérique
- Vidéos
- Échanges et retours d'expérience et échanges entre pairs
- Méthodes et outils pratiques
- Travail individuel, collectif et en sous-groupes
- Étude et analyse de situations
- Jeux de rôle et théâtral, tableau humain

Vous repartez avec :
Un livret apprenant numérique

Délais d'accès
Contactez-nous pour étudier votre demande

Modalités d'inscription
Premier contact par mail ou par téléphone

SUIVI D'EXECUTION & EVALUATION

Avant la formation :

- Envoi d'une invitation avec tous les détails logistiques
- Questionnaire de recueil des attentes et recensement des besoins spécifiques analysés par nos équipes pédagogiques

Pendant la formation :

- Exercices pratiques durant l'ensemble de la formation afin d'ancrer les acquis.
- Quiz d'évaluation des acquis analysés par nos équipes pédagogiques

Après la formation :

- Questionnaire de satisfaction
- Feuille d'émargement & attestation de fin de formation

CONTACT

Pour toute demande d'informations

Aleksandra Renau
Responsable pédagogique et administrative
05 49 49 64 17
contact@deastanceservices.fr

Compétences psychosociales

Les clés de la communication interpersonnelle

PROGRAMME DE FORMATION

Public visé
Toute personne souhaitant développer ses connaissances sur les compétences psychosociales

Lieu
Dans les locaux de l'entreprise – En présentiel

Date
A définir

Durée
Nous proposons cette formation pour une durée de 20h

Prérequis
Aucun. Cette formation est ouvert et à la portée de tous.

Tarifs intra-entreprise
5486€ (pour un groupe de 7 à 10 personnes)
Tarif ajustable en fonction des adaptations de contenu demandée

ACCESSIBILITE

- Formation ouverte à tous.
- Besoins d'adaptation pour les personnes en situation de handicap étudiés à la demande.

TAUX DE SATISFACTION GLOBAL* : 98,57%

TAUX DE RECOMMANDATION GLOBAL* : 100%

*Taux moyens sur la totalité des formations depuis le 01/01/2023

Vos capacités de communication interpersonnelle constituent la base des relations personnelles et professionnelles que ce soit à travers un salut, un échange, un débat, des questions etc. Et si communiquer paraît simple en apparence, le faire de manière efficace est en réalité tout un art.

Dans cette formation, il va s'agir de savoir comment vous fonctionnez et d'identifier votre profil de communiquant pour vous permettre de vous préparer aux différentes intéractions interpersonnelles rencontrées en entreprise.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

• Définir ce qu'est la communication interpersonnelle
• Identifier et comprendre son style de communication afin de favoriser les interactions
• S'initier à la communication non violente
• Communiquer pour favoriser son intégration en entreprise

PROGRAMME

Cette formation débute par une présentation générale des objectifs, du déroulé de la formation et par un tour de table sur les attentes de chacun. Elle se conclura par un débriefing afin de confirmer si elle a répondu à vos attentes et à vos besoins.

1ER PARTIE

- Qu'est-ce que la communication interpersonnelle ?
- Pourquoi améliorer ses compétences en communication interpersonnelles ?
- Comprendre le rôle des perceptions et des interprétations de la communication

2E PARTIE

- Identifier et comprendre son style de communication
- Repérer les différents styles de communication pour améliorer vos relations professionnelles (Et personnelles)

3E PARTIE

- Quels avantages à développer des compétences de communication ?
- Pourquoi mettre en place des bonnes pratiques pour bien communiquer ?
- Réussir une présentation orale sans stress
- S'initier à la communication non violente : la CNV

Compétences psychosociales

Les clés de la communication interpersonnelle

PROGRAMME DE FORMATION

METHODES MOBILISEES

- Alternance de théories et de pratique
- Support de formations numérique
- Vidéos
- Méthode Photolangage
- Échanges et retours d'expérience et échanges entre pairs
- Test et quiz
- Travail individuel, collectif et en sous-groupes
- Étude et analyse de situations
- Jeux de rôles
- Jeux pédagogiques

Vous repartez avec :

Un livret apprenant numérique

Votre profil de communiquant

Délais d'accès

Contactez-nous pour étudier votre demande

Modalités d'insription

Premier contact par mail ou par téléphone

SUIVI D'EXECUTION & EVALUATION

Avant la formation :

- Envoi d'une invitation avec tous les détails logistiques
- Questionnaire de recueil des attentes et recensement des besoins spécifiques analysés par nos équipes pédagogiques

Pendant la formation :

- Exercices pratiques durant l'ensemble de la formation afin d'ancrer les acquis.
- Quiz d'évaluation des acquis analysés par nos équipes pédagogiques

Après la formation :

- Questionnaire de satisfaction
- Feuille d'émargement & attestation de fin de formation

CONTACT

Pour toute demande d'informations

Aleksandra Renau
Responsable pédagogique et administrative
05 49 49 64 17
contact@deastanceservices.fr

Compétences psychosociales

Comment apprendre à apprendre ?

PROGRAMME DE FORMATION

Public visé
Toute personne souhaitant développer ses connaissances sur les compétences psychosociales

Lieu
Dans les locaux de l'entreprise – En présentiel

Date
A définir

Durée
6h

Prérequis
Aucun. Cette formation est ouverte et à la portée de tous.

Tarifs intra-entreprise
1646€ (pour un groupe de 7 à 10 personnes)
Tarif ajustable en fonction des adaptations de contenu demandée

Nous avons toujours eu un projet d'etude, de formation, un nouveau plan de carriere et cela arrive que l'on ne sache pas exactement comment s'y prendre pour se lancer ou le mener a bien. Nous pouvons tous cultiver cette capacité d'apprentissage pour nous améliorer, à tout âge et dans potentiellement n'importe quelles disciplines.

Dans cette formation, il va s'agir d'apprendre à se connaitre pour savoir comment on fonctionne pour adapter son apprentissage et pour se fixer un objectif réalisable dans un temps donné et de pouvoir organiser son apprentisage.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Identifier son profil d'apprenant.
- Adopter une posture propice à l'apprentissage.
- Appliquer des méthodes d'apprentissage et de mémorisation.

PROGRAMME

Cette formation débute par une présentation générale des objectifs, du déroulé de la formation et par un tour de table sur les attentes de chacun. Elle se conclura par un débriefing afin de confirmer si elle a répondu à vos attentes et à vos besoins.

1ER PARTIE

- Pourquoi développer la compétence d'apprendre à apprendre ?
- Pourquoi identifier son profil d'apprentissage ?
- Comment améliorer sa capacité d'apprentissage ?

2E PARTIE

- Quels sont les mécanismes de l'oubli en mémoire de travail ?
- Accélérez votre progression avec l'apprentissage actif : le mind-mapping, le sketchnoting, les mnémotechniques.

3E PARTIE

- Pourquoi procrastinons-nous dans l'apprentissage ?
- Quel est votre rapport à la procrastination ?
- Piloter ses projets grâce à une méthode de management par objectif : la méthode SMART.

ACCESSIBILITE

- Formation ouverte à tous.
- Besoins d'adaptation pour les personnes en situation de handicap étudiés à la demande.

TAUX DE SATISFACTION GLOBAL* : 98,57%

TAUX DE RECOMMANDATION GLOBAL* : 100%

*Taux moyens sur la totalité des formations depuis le 01/01/2023

Compétences psychosociales

Comment apprendre à apprendre ?

PROGRAMME DE FORMATION

METHODES MOBILISEES

- Alternance de théories et de pratique
- Support de formations numérique
- Vidéos
- Échanges et retours d'expérience et échanges entre pairs
- Jeux de rôle
- Jeux pédagogiques
- Travail individuel, collectif et en sous-groupes
- Étude et analyse de situations
- Entrainement aux méthodes utilisées

SUIVI D'EXECUTION & EVALUATION

Avant la formation :

- Envoi d'une invitation avec tous les détails logistiques
- Questionnaire de recueil des attentes et recensement des besoins spécifiques analysés par nos équipes pédagogiques

Pendant la formation :

- Exercices pratiques durant l'ensemble de la formation afin d'ancrer les acquis.
- Quiz d'évaluation des acquis analysés par nos équipes pédagogiques

Après la formation :

- Questionnaire de satisfaction
- Feuille d'émargement & attestation de fin de formation

Vous repartez avec :

Un livret apprenant numérique.

Votre profil d'apprentissage : son profil de compréhension, son profil de motivation, son profil d'identité.

Délais d'accès

Contactez-nous pour étudier votre demande

Modalités d'insription

Premier contact par mail ou par téléphone

CONTACT

Pour toute demande d'informations

Aleksandra Renau
Responsable pédagogique et administrative
05 49 49 64 17
contact@deastanceservices.fr

Compétences psychosociales

Développez votre esprit critique

PROGRAMME DE FORMATION

Public visé
Toute personne souhaitant développer ses connaissances sur les compétences psychosociales

Lieu
Dans les locaux de l'entreprise – En présentiel

Date
A définir

Durée
Nous proposons cette formation pour une durée de 4h

Prérequis
Aucun. Cette formation est ouverte et à la portée de tous.

Tarifs intra-entreprise
1098€ (pour un groupe de 7 à 10 personnes)
Tarif ajustable en fonction des adaptations de contenu demandée

ACCESSIBILITE

- Formation ouverte à tous.
- Besoins d'adaptation pour les personnes en situation de handicap étudiés à la demande.

TAUX DE SATISFACTION GLOBAL* : 98,57%

TAUX DE RECOMMANDATION GLOBAL* : 100%

*Taux moyens sur la totalité des formations depuis le 01/01/2023

Avoir un esprit critique permet d'améliorer sa vie tant personnelle que professionnelle. Cela aide à prendre des décisions plus pertinentes mais aussi à résoudre des problèmes de façon plus créative, autonome et efficace.

Dans cette formation, il va s'agir d'apprendre à développer une pensée de mise en doute pour n'accepter pour vrai ou non réelle une information sans l'avoir au préalable examinée.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Identifier les éléments principaux à prendre en compte pour développer un esprit critique
- Identifier des pistes pour développer un esprit critique
- Structurer une argumentation pour l'intégrer dans sa pratique

PROGRAMME

Cette formation débute par une présentation générale des objectifs, du déroulé de la formation et par un tour de table sur les attentes de chacun. Elle se conclura par un débriefing afin de confirmer si elle a répondu à vos attentes et à vos besoins.

1ER PARTIE

- Avoir un esprit critique, qu'est-ce que cela signifie ?
- Pourquoi est-il bon de développer un esprit critique ?
- Aiguiser votre capacité à remettre les choses en question : les Fake-news.

2E PARTIE

- Identifier les différentes composantes pour développer un esprit critique.
- Comprenez comment vous fonctionnez pour développer votre esprit critique : analyse critique d'un film.

3E PARTIE

- Acquérir des méthodes et techniques pour structurer un argumentaire.
- Menez un débat et débattez de vos idées.

Compétences psychosociales

Développez votre esprit critique

PROGRAMME DE FORMATION

METHODES MOBILISEES

- Alternance de théories et de pratique
- Support de formations numérique
- Vidéos
- Extraits de film
- Échanges et retours d'expérience et échanges entre pairs
- Travail individuel, collectif et en sous-groupes
- Étude de cas et analyse de situations
- Positionnement par rapport à votre sens critique.

Vous repartez avec :
Un livret apprenant numérique.

Délais d'accès
Contactez-nous pour étudier votre demande

Modalités d'insription
Premier contact par mail ou par téléphone

SUIVI D'EXECUTION & EVALUATION

Avant la formation :

- Envoi d'une invitation avec tous les détails logistiques
- Questionnaire de recueil des attentes et recensement des besoins spécifiques analysés par nos équipes pédagogiques

Pendant la formation :

- Exercices pratiques durant l'ensemble de la formation afin d'ancrer les acquis.
- Quiz d'évaluation des acquis analysés par nos équipes pédagogiques

Après la formation :

- Questionnaire de satisfaction
- Feuille d'émargement & attestation de fin de formation

CONTACT

Pour toute demande d'informations

Aleksandra Renau
Responsable pédagogique et administrative
05 49 49 64 17
contact@deastanceservices.fr

Compétences psychosociales

Développez son sens de la créativité

PROGRAMME DE FORMATION

Public visé
Toute personne souhaitant développer ses connaissances sur les compétences psychosociales

Lieu
Dans les locaux de l'entreprise – En présentiel

Date
A définir

Durée
Nous proposons cette formation pour une durée de 4h

Prérequis
Aucun. Cette formation est ouverte et à la portée de tous.

Tarifs intra-entreprise
1098€ (pour un groupe de 7 à 10 personnes)
Tarif ajustable en fonction des adaptations de contenu demandée

Booster sa créativité demande de découvrir son potentiel créateur. Être créatif, c'est pouvoir imaginer des solutions nouvelles dans son quotidien. Une aptitude à la portée de tous ! La créativité n'est pas réservée aux artistes. Mais il faut la travailler.

Dans cette formation, il va s'agir de découvrir les principes clés de la créativité et de repartir avec différentes techniques pour développer sa créativité.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Comprendre les principes clés de la créativité.
- Distinguer 3 différentes techniques de créativité.

PROGRAMME

Cette formation débute par une présentation générale des objectifs, du déroulé de la formation et par un tour de table sur les attentes de chacun. Elle se conclura par un débriefing afin de confirmer si elle a répondu à vos attentes et à vos besoins.

1ER PARTIE

- Découvrir le sens réel de ce qu'est la créativité
- Identifier comment décrire la créativité
- Tester et mesurer votre créativité.

2E PARTIE

- Comment cultiver et stimuler la créativité ?
- Découvrir 3 techniques pour développer sa créativité : le modèle DEAR, le Thinking outside of the box, la méthode des 5 pourquoi.

3E PARTIE

- Découvrir un outil d'analyse de marketing stratégique : le SWOT

ACCESSIBILITE

- Formation ouverte à tous.
- Besoins d'adaptation pour les personnes en situation de handicap étudiés à la demande.

TAUX DE SATISFACTION GLOBAL* : 98,57%

TAUX DE RECOMMANDATION GLOBAL* : 100%

*Taux moyens sur la totalité des formations depuis le 01/01/2023

Compétences psychosociales

Développez son sens de la créativité

PROGRAMME DE FORMATION

METHODES MOBILISEES

- Alternance de théories et de pratique
- Support de formations numérique
- Vidéos
- Échanges et retours d'expérience et échanges entre pairs
- Jeux pédagogiques
- Travail individuel, collectif et en sous-groupes
- Étude et analyse de situations
- Entrainement aux méthodes utilisées
- Positionnement par rapport au sens de la créativité.

Vous repartez avec :
Un livret apprenant numérique.

Délais d'accès
Contactez-nous pour étudier votre demande

Modalités d'insription
Premier contact par mail ou par téléphone

SUIVI D'EXECUTION & EVALUATION

Avant la formation :

- Envoi d'une invitation avec tous les détails logistiques
- Questionnaire de recueil des attentes et recensement des besoins spécifiques analysés par nos équipes pédagogiques

Pendant la formation :

- Exercices pratiques durant l'ensemble de la formation afin d'ancrer les acquis.
- Quiz d'évaluation des acquis analysés par nos équipes pédagogiques

Après la formation :

- Questionnaire de satisfaction
- Feuille d'émargement & attestation de fin de formation

CONTACT

Pour toute demande d'informations

Aleksandra Renau
Responsable pédagogique et administrative
05 49 49 64 17
contact@deastanceservices.fr

Compétences psychosociales

Se former aux stratégies d'apprentissage

PROGRAMME DE FORMATION

Public visé
Toute personne souhaitant développer ses connaissances sur les compétences psychosociales

Lieu
Dans les locaux de l'entreprise – En présentiel

Date
A définir

Durée
Nous proposons cette formation pour une durée de 2h

Prérequis
Aucun. Cette formation est ouverte et à la portée de tous.

Tarifs intra-entreprise
547€ (pour un groupe de 7 à 10 personnes)
Tarif ajustable en fonction des adaptations de contenu demandée

La formation aux stratégies d'apprentissage permet à l'apprenant d'optimiser le fonctionnement mental. Le jeune acquiert des stratégies de mémorisation, de compréhension, de réflexion.

Dans cette formation, il va s'agir de découvrir son propre fonctionnement et à prendre conscience de ses propres processus, d'utiliser et à développer tous les canaux pour mieux apprendre et à transférer ces stratégies efficaces à tous les domaines.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Découvrir le fonctionnement de la mémoire.
- Identifier et s'approprier des techniques de mémorisation efficace.
- Adopter une prise de notes rapide et efficace.

PROGRAMME

Cette formation débute par une présentation générale des objectifs, du déroulé de la formation et par un tour de table sur les attentes de chacun. Elle se conclura par un débriefing afin de confirmer si elle a répondu à vos attentes et à vos besoins.

1ER PARTIE

- Quel est le fonctionnement de la mémoire ?
- Petite géographie de nos mémoires : la mémoire de travail, la mémoire sémantique, la mémoire perceptive, la mémoire procédurale, la mémoire épisodique
- Faire le rapprochement entre la mémoire et l'apprentissage : la courbe d'Ebbinghaus et la pyramide d'apprentissage

2E PARTIE

- Test pour identifier votre profil d'apprentissage : découvrez si vous êtes visuel, auditif, kinesthésique ?
- Avoir conscience de son profil d'apprentissage pour étudier plus efficacement

3E PARTIE

- Découvrir différentes techniques pratico-pratiques pour favoriser l'apprentissage : la méthode Chunking, le mind-mapping
- Comment faire une prise de note rapide et efficace : la méthode par annotation, la méthode Cornell, la méthode du QQOQCCP

ACCESSIBILITE

- Formation ouverte à tous.
- Besoins d'adaptation pour les personnes en situation de handicap étudiés à la demande.

TAUX DE SATISFACTION GLOBAL* : 98,57%

TAUX DE RECOMMANDATION GLOBAL* : 100%

*Taux moyens sur la totalité des formations depuis le 01/01/2023

Compétences psychosociales

Se former aux stratégies d'apprentissage

PROGRAMME DE FORMATION

METHODES MOBILISEES

- Alternance de théories et de pratique
- Support de formations numérique
- Vidéos
- Test
- Échanges et retours d'expérience et échanges entre pairs
- Exercices pratico-pratiques
- Jeux pédagogiques
- Travail individuel, collectif et en sous-groupes
- Étude et analyse de situations
- Entrainement aux méthodes utilisées

Vous repartez avec :
Votre profil d'apprentissage
Un livret apprenant numérique

Délais d'accès
Contactez-nous pour étudier votre demande

Modalités d'insription
Premier contact par mail ou par téléphone

SUIVI D'EXECUTION & EVALUATION

Avant la formation :
- Envoi d'une invitation avec tous les détails logistiques
- Questionnaire de recueil des attentes et recensement des besoins spécifiques analysés par nos équipes pédagogiques

Pendant la formation :
- Exercices pratiques durant l'ensemble de la formation afin d'ancrer les acquis.
- Quiz d'évaluation des acquis analysés par nos équipes pédagogiques

Après la formation :
- Questionnaire de satisfaction
- Feuille d'émargement & attestation de fin de formation

CONTACT

Pour toute demande d'informations

Aleksandra Renau
Responsable pédagogique et administrative
05 49 49 64 17
contact@deastanceservices.fr

Compétences psychosociales

Comment croire en sa réussite ?

PROGRAMME DE FORMATION

Public visé
Toute personne souhaitant développer ses connaissances sur les compétences psychosociales

Lieu
Dans les locaux de l'entreprise – En présentiel

Date
A définir

Durée
Nous proposons cette formation pour une durée de 2h

Prérequis
Aucun. Cette formation est ouvert et à la portée de tous.

Tarifs intra-entreprise
549€ (pour un groupe de 7 à 10 personnes)
Tarif ajustable en fonction des adaptations de contenu demandée

ACCESSIBILITE

- Formation ouverte à tous.
- Besoins d'adaptation pour les personnes en situation de handicap étudiés à la demande.

TAUX DE SATISFACTION GLOBAL* : 98,57%

TAUX DE RECOMMANDATION GLOBAL* : 100%

*Taux moyens sur la totalité des formations depuis le 01/01/2023

Si quelqu'un est capable d'une chose, vous en êtes capable aussi ! Chacun a une idée différente de la réussite. Si vous avez un rêve ou un objectif que vous souhaitez réaliser, il suffit de fixer un plan d'action et d'avoir le bon état d'esprit pour réussir. Avec du temps, des efforts et de la persévérance, vous atteindrez l'objectif que vous vous êtes fixé.

Dans cette formation, il va s'agir de découvrir que considérer de manière positive les échecs permettent de créer vos réussites et de croire en ses capacités et de booster son estime et sa confiance en soi pour réussir.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Définir ma vision de la réussite.
- Transformer sa perception de l'échec.
- Identifier les sources favorables à la réussite.

PROGRAMME

Cette formation débute par une présentation générale des objectifs, du déroulé de la formation et par un tour de table sur les attentes de chacun. Elle se conclura par un débriefing afin de confirmer si elle a répondu à vos attentes et à vos besoins.

1ER PARTIE

- Que symbolise pour vous la réussite ?
- Quel accomplissement contribue à votre réussite ?

2E PARTIE

- Comment adopter une posture positive envers l'échec
- Comment surmonter les obstacles pour aller vers la réussite
- Apprenez comment transformer vos difficultés en opportunités

3E PARTIE

- Percevez l'échec à travers une personnalité célèbre : l'histoire de Michael Jordan
- Visualisez votre réussite à travers des sources de motivation.

Compétences psychosociales

Comment croire en sa réussite ?

PROGRAMME DE FORMATION

METHODES MOBILISEES

- Alternance de théories et de pratique
- Support de formations numérique
- Vidéos
- Échanges et retours d'expérience et échanges entre pairs
- Mises en situation
- Travail individuel, collectif et en sous-groupes
- Étude et analyse de situations
- Exercices pratiques

Vous repartez avec :
Un livret apprenant numérique

Délais d'accès
Contactez-nous pour étudier votre demande

Modalités d'inscription
Premier contact par mail ou par téléphone

SUIVI D'EXECUTION & EVALUATION

Avant la formation :
- Envoi d'une invitation avec tous les détails logistiques
- Questionnaire de recueil des attentes et recensement des besoins spécifiques analysés par nos équipes pédagogiques

Pendant la formation :
- Exercices pratiques durant l'ensemble de la formation afin d'ancrer les acquis.
- Quiz d'évaluation des acquis analysés par nos équipes pédagogiques

Après la formation :
- Questionnaire de satisfaction
- Feuille d'émargement & attestation de fin de formation

CONTACT

Pour toute demande d'informations

Aleksandra Renau
Responsable pédagogique et administrative
05 49 49 64 17
contact@deastanceservices.fr

Compétences psychosociales

Découvrir son environnement professionnel

PROGRAMME DE FORMATION

Public visé
Toute personne souhaitant développer ses connaissances sur les compétences psychosociales

Lieu
Dans les locaux de l'entreprise – En présentiel

Date
A définir

Durée
Nous proposons cette formation pour une durée de 6h

Prérequis
Aucun. Cette formation est ouvert et à la portée de tous.

Tarifs intra-entreprise
1646€ (pour un groupe de 7 à 10 personnes)
Tarif ajustable en fonction des adaptations de contenu demandée

Chaque métier peut être exercé dans des environnements très variés. Différentes structures professionnelles peuvent s'offrir à vous mais faut-il bien les distinguer pour trouver sa place.

Dans cette formation, il va s'agir de découvrir le monde professionnel, ses différentes structures qui le compose, de différencier et d'en comprendre le bon fonctionnement et encourager les initiatives RSE.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Différencier le fonctionnement d'une entreprise, d'un service public, d'une association et de la micro-entreprise
- Se sensibiliser à la Responsabilité Sociale des entreprises (RSE)
- Restituer et présenter un travail de recherche d'une structure professionnelle

PROGRAMME

Cette formation débute par une présentation générale des objectifs, du déroulé de la formation et par un tour de table sur les attentes de chacun. Elle se conclura par un débriefing afin de confirmer si elle a répondu à vos attentes et à vos besoins.

1ER PARTIE

- Quel est l'intérêt de connaitre son environnement professionnel ?
- Qu'entend-on par environnement de travail ?
- Découvrir 4 différents types de structure de travail : l'entreprise, l'association, le service public, la micro-entreprise
- Atelier découverte et présentation orale des différents types de structures

2E PARTIE

- Qu'est-ce que la Responsabilité Sociétale des Entreprises (RSE) ?
- Pourquoi faire de la RSE ?
- Comment encourager les initiatives RSE ?

3E PARTIE

- Quel est l'entreprise idéale ?
- Comment choisir l'entreprise de ses rêves ?
- Si vous aviez le choix, dans quelle entreprise travailleriez-vous ?

ACCESSIBILITE

- Formation ouverte à tous.
- Besoins d'adaptation pour les personnes en situation de handicap étudiés à la demande.

TAUX DE SATISFACTION GLOBAL 98,57%*

TAUX DE RECOMMANDATION GLOBAL 100%*

*Taux moyens sur la totalité des formations depuis le 01/01/2023

Compétences psychosociales

Découvrir son environnement professionnel

PROGRAMME DE FORMATION

METHODES MOBILISEES

- Alternance de théories et de pratique
- Support de formations numérique
- Vidéos
- Échanges et retours d'expérience et échanges entre pairs
- Présentation orale
- Travail de recherche
- Travail individuel, collectif et en sous-groupes
- Étude et analyse de situations
- Test de positionnement/quiz

Vous repartez avec :
Un livret apprenant numérique

Délais d'accès
Contactez-nous pour étudier votre demande

Modalités d'inscription
Premier contact par mail ou par téléphone

SUIVI D'EXECUTION & EVALUATION

Avant la formation :

- Envoi d'une invitation avec tous les détails logistiques
- Questionnaire de recueil des attentes et recensement des besoins spécifiques analysés par nos équipes pédagogiques

Pendant la formation :

- Exercices pratiques durant l'ensemble de la formation afin d'ancrer les acquis.
- Quiz d'évaluation des acquis analysés par nos équipes pédagogiques

Après la formation :

- Questionnaire de satisfaction
- Feuille d'émargement & attestation de fin de formation

CONTACT

Pour toute demande d'informations

Aleksandra Renau
Responsable pédagogique et administrative
05 49 49 64 17
contact@deastanceservices.fr

Compétences psychosociales

Créer un Curriculum Vitae

PROGRAMME DE FORMATION

Public visé
Toute personne souhaitant développer ses connaissances sur les compétences psychosociales

Lieu
Dans les locaux de l'entreprise – En présentiel

Date
A définir

Durée
Nous proposons cette formation pour une durée de 4h

Prérequis
Aucun. Cette formation est ouvert et à la portée de tous.

Tarifs intra-entreprise
1098€ (pour un groupe de 7 à 10 personnes)
Tarif ajustable en fonction des adaptations de contenu demandée

Votre curriculum vitae est votre carte de visite, le premier contact que vous établissez avec votre futur employeur.

La réussite de votre candidature dépend largement de l'intérêt que le recruteur porte à votre CV car son objectif est de vous valoriser aux yeux du recruteur en montrant que vous êtes le candidat idéal.

Dans cette formation, il va s'agir de créer un CV qui reflète votre image professionnelle, de résumer vos compétences, vos diplômes, les postes que vous avez occupés, ainsi que d'autres informations qui permettront de convaincre le recruteur.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Définir et expliquer le CV (Curriculum Vitae).
- Bâtir son CV étape par étape.
- Se démarquer avec un CV innovant.

PROGRAMME

Cette formation débute par une présentation générale des objectifs, du déroulé de la formation et par un tour de table sur les attentes de chacun. Elle se conclura par un débriefing afin de confirmer si elle a répondu à vos attentes et à vos besoins.

1ER PARTIE

- Qu'est-ce que le curriculum vitae ?
- Quels sont les qualités d'un bon CV ?

2E PARTIE

- Découvrir les 3 types de structures pour un CV : le CV chronologique, le CV antéchronologique et le CV fonctionnel
- Quels éléments composent la structure type d'un CV ?
- Comment rédiger étape par étape un CV professionnel

3E PARTIE

- Comment se différencier avec un CV innovant ?
- Comment réussir un CV audio ?
- Comment réussir un CV vidéo ?

ACCESSIBILITE

- Formation ouverte à tous.
- Besoins d'adaptation pour les personnes en situation de handicap étudiés à la demande.

TAUX DE SATISFACTION GLOBAL* : 98,57%

TAUX DE RECOMMANDATION GLOBAL* : 100%

*Taux moyens sur la totalité des formations depuis le 01/01/2023

Compétences psychosociales

Créer un Curriculum Vitae

PROGRAMME DE FORMATION

METHODES MOBILISEES

- Alternance de théories et de pratique
- Support de formations numérique
- Vidéos
- Échanges et retours d'expérience et échanges entre pairs
- Atelier de mise en pratique
- Travail individuel, collectif et en sous-groupes
- Étude et analyse de situations

SUIVI D'EXECUTION & EVALUATION

Avant la formation :

- Envoi d'une invitation avec tous les détails logistiques
- Questionnaire de recueil des attentes et recensement des besoins spécifiques analysés par nos équipes pédagogiques

Pendant la formation :

- Exercices pratiques durant l'ensemble de la formation afin d'ancrer les acquis.
- Quiz d'évaluation des acquis analysés par nos équipes pédagogiques

Après la formation :

- Questionnaire de satisfaction
- Feuille d'émargement & attestation de fin de formation

Vous repartez avec :
Un livret apprenant numérique
Un CV professionnel

Délais d'accès
Contactez-nous pour étudier votre demande

Modalités d'insription
Premier contact par mail ou par téléphone

CONTACT

Pour toute demande d'informations

Aleksandra Renau
Responsable pédagogique et administrative
05 49 49 64 17
contact@deastanceservices.fr

Compétences psychosociales

Développez son savoir-être professionnel

PROGRAMME DE FORMATION

Public visé
Toute personne souhaitant développer ses connaissances sur les compétences psychosociales

Lieu
Dans les locaux de l'entreprise – En présentiel

Date
A définir

Durée
Nous proposons cette formation pour une durée de 8h

Prérequis
Aucun. Cette formation est ouvert et à la portée de tous.

Tarifs intra-entreprise
2195€ (pour un groupe de 7 à 10 personnes)
Tarif ajustable en fonction des adaptations de contenu demandée

Se former aux savoir-être professionnel, c'est intégrer les codes du savoir-vivre en entreprise. Que vous soyez nouvel embauché, nouvelle équipe ou équipe existante, le savoir-être reste un levier important dans la cohésion et le savoir-vivre ensemble.

Dans cette formation, il va s'agir de développer et vous préparer pour adopter un comportement exemplaire en entreprise et montrer la meilleure image de vous-même auprès de votre entourage professionnel.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Définir et différencier les savoir-être des savoir-faire et des savoirs et les différencier des traits de personnalité.
- Décoder les impacts de votre comportement sur les relations professionnelles et personnelles.
- Prendre conscience de l'impact des savoir-être dans son environnement.
- Favoriser son intégration en mobilisant ses savoir-être.

PROGRAMME

Cette formation débute par une présentation générale des objectifs, du déroulé de la formation et par un tour de table sur les attentes de chacun. Elle se conclura par un débriefing afin de confirmer si elle a répondu à vos attentes et à vos besoins.

1ER PARTIE

- Qu'est-ce que le savoir-être en entreprise ?
- Pourquoi développer son savoir être professionnel ?
- Pourquoi présenter une bonne image sur son lieu de travail ?
- Comprendre l'impact de son comportement sur les autres

2E PARTIE

- Quelles différences entre le savoir, le savoir-être et le savoir-faire ?
- Quel savoir-être développer en entreprise ? La bienveillance, l'écoute, l'adaptabilité, la tolérance
- Quelles sont les règles incontournables de la vie en entreprise ?

3E PARTIE

- Tutoyer ou vouvoyer ? Adopter la bonne distance
- Intégrer et comprendre la culture de son entreprise : ses valeurs et ses codes
- Comprendre pour s'adapter rapidement : les personnes, les objectifs, les contraintes, demander de l'aide

ACCESSIBILITE

- Formation ouverte à tous.
- Besoins d'adaptation pour les personnes en situation de handicap étudiés à la demande.

TAUX DE SATISFACTION GLOBAL* : 98,57%

TAUX DE RECOMMANDATION GLOBAL* : 100%

*Taux moyens sur la totalité des formations depuis le 01/01/2023

Compétences psychosociales

Développez le savoir-être professionnel

PROGRAMME DE FORMATION

METHODES MOBILISEES

- Alternance de théories et de pratique
- Support de formations numérique
- Vidéos
- Échanges et retours d'expérience et échanges entre pairs
- Mise en situation
- Jeux de rôles
- Travail individuel, collectif et en sous-groupes
- Étude et analyse de situations

Vous repartez avec :
Un livret apprenant numérique

Délais d'accès
Contactez-nous pour étudier votre demande

Modalités d'insription
Premier contact par mail ou par téléphone

SUIVI D'EXECUTION & EVALUATION

Avant la formation :
- Envoi d'une invitation avec tous les détails logistiques
- Questionnaire de recueil des attentes et recensement des besoins spécifiques analysés par nos équipes pédagogiques

Pendant la formation :
- Exercices pratiques durant l'ensemble de la formation afin d'ancrer les acquis.
- Quiz d'évaluation des acquis analysés par nos équipes pédagogiques

Après la formation :
- Questionnaire de satisfaction
- Feuille d'émargement & attestation de fin de formation

CONTACT

Pour toute demande d'informations

Aleksandra Renau
Responsable pédagogique et administrative
05 49 49 64 17
contact@deastanceservices.fr

Compétences psychosociales

Exprimer sa motivation auprès d'un recruteur

PROGRAMME DE FORMATION

Public visé
Toute personne souhaitant développer ses connaissances sur les compétences psychosociales

Lieu
Dans les locaux de l'entreprise – En présentiel

Date
A définir

Durée
Nous proposons cette formation pour une durée de 4h

Prérequis
Aucun. Cette formation est ouvert et à la portée de tous.

Tarifs intra-entreprise
1098€ (pour un groupe de 7 à 10 personnes)
Tarif ajustable en fonction des adaptations de contenu demandée

La motivation est le moteur de nos actions. Montrer sa motivation lors d'un entretien de recrutement accroît ses chances d'embauche et aide à convaincre le recruteur.

Dans cette formation, il va s'agir de distinguer les différents canaux de communication, d'identifier vos motivations pour un poste dans une entreprise et de les exprimer de manière à susciter la curiosité du recruteur.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Identifier ses motivations en lien avec le milieu professionnel visé.
- Exprimer sa motivation en adaptant son canal de communication pour susciter l'intérêt du recruteur.

PROGRAMME

Cette formation débute par une présentation générale des objectifs, du déroulé de la formation et par un tour de table sur les attentes de chacun. Elle se conclura par un débriefing afin de confirmer si elle a répondu à vos attentes et à vos besoins.

1ER PARTIE

- Les différents moyens pour exprimer sa motivation : l'email de motivation, la lettre de motivation, l'appel téléphonique
- Identifier ses motivations pour un poste : le projet de carrière, les missions, l'innovation, l'entreprise

2E PARTIE

- Comment analyser une offre d'emploi pour y répondre ?
- Comment rédiger sa motivation : l'email de motivation et la lettre de motivation
- Les règles d'or de la candidature spontanée

3E PARTIE

- Réussir son entretien téléphonique pour une embauche
- Mise en pratique : jeux de rôle entretien téléphonique

ACCESSIBILITE

- Formation ouverte à tous.
- Besoins d'adaptation pour les personnes en situation de handicap étudiés à la demande.

TAUX DE SATISFACTION GLOBAL* : 98,57%

TAUX DE RECOMMANDATION GLOBAL* : 100%

*Taux moyens sur la totalité des formations depuis le 01/01/2023

Compétences psychosociales

Exprimer sa motivation auprès d'un recruteur

PROGRAMME DE FORMATION

METHODES MOBILISEES

- Alternance de théories et de pratique
- Support de formations numérique
- Vidéos
- Échanges et retours d'expérience et échanges entre pairs
- Jeux de rôle/Mise en situation
- Jeux pédagogiques
- Travail individuel, collectif et en sous-groupes
- Étude et analyse de situations

Vous repartez avec :

Un livret apprenant numérique

Une lettre et email de motivation

Délais d'accès

Contactez-nous pour étudier votre demande

Modalités d'insription

Premier contact par mail ou par téléphone

SUIVI D'EXECUTION & EVALUATION

Avant la formation :

- Envoi d'une invitation avec tous les détails logistiques
- Questionnaire de recueil des attentes et recensement des besoins spécifiques analysés par nos équipes pédagogiques

Pendant la formation :

- Exercices pratiques durant l'ensemble de la formation afin d'ancrer les acquis.
- Quiz d'évaluation des acquis analysés par nos équipes pédagogiques

Après la formation :

- Questionnaire de satisfaction
- Feuille d'émargement & attestation de fin de formation

CONTACT

Pour toute demande d'informations

Aleksandra Renau
Responsable pédagogique et administrative
05 49 49 64 17
contact@deastanceservices.fr

Compétences psychosociales

Se préparer et réussir votre entretien d'embauche

PROGRAMME DE FORMATION

Public visé
Toute personne souhaitant développer ses connaissances sur les compétences psychosociales

Lieu
Dans les locaux de l'entreprise – En présentiel

Date
A définir

Durée
10h

Prérequis
Aucun. Cette formation est ouverte et à la portée de tous.

Tarifs intra-entreprise
2743€ (pour un groupe de 7 à 10 personnes)
Tarif ajustable en fonction des adaptations de contenu demandée

Décrocher un emploi ou un contrat d'alternance peut être un véritable parcours du combattant. Vous êtes contacté pour passer un entretien d'embauche et vous ne savez pas comment vous préparer ?

Dans cette formation, il va s'agir de se préparer au jour J et valoriser ses compétences et sa personnalité en les mettant en perspective à travers ses expériences professionnelles mais aussi personnelles.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Connaitre les différentes modalités de l'entretien de recrutement.
- Travailler son parcours professionnel en lien avec une fiche de poste.
- Se préparer à l'entretien de recrutement.
- Œuvrer aux bonnes pratiques pour réussir son entretien.

PROGRAMME

Cette formation débute par une présentation générale des objectifs, du déroulé de la formation et par un tour de table sur les attentes de chacun. Elle se conclura par un débriefing afin de confirmer si elle a répondu à vos attentes et à vos besoins.

1ER PARTIE

- Pourquoi faut-il se préparer à un entretien d'embauche ?
- Quel est l'objectif d'un entretien d'embauche pour le candidat ?
- Quelles sont les différentes formes d'entretien : L'entretien individuel, collectif, face à un jury, en visioconférence et téléphonique.

2E PARTIE

- 10 conseils pour réussir son entretien d'embauche : effectuer des recherches sur l'entreprise, analyser la description de poste sur l'offre d'emploi, préparer des questions à poser, etc.
- Qu'est-ce qu'un pitch de présentation en entretien d'embauche ?

3E PARTIE

- S'entrainer à l'entretien d'embauche : mise en situation sous forme de jeux de rôles en sous-groupe et en individuel.
- S'entrainer sur des simulateurs d'entretien : outils en ligne, en vidéo et serious game.

ACCESSIBILITE

- Formation ouverte à tous.
- Besoins d'adaptation pour les personnes en situation de handicap étudiés à la demande.

TAUX DE SATISFACTION GLOBAL* : 98,57%

TAUX DE RECOMMANDATION GLOBAL* : 100%

*Taux moyens sur la totalité des formations depuis le 01/01/2023

Compétences psychosociales

Se préparer et réussir votre entretien d'embauche

PROGRAMME DE FORMATION

METHODES MOBILISEES

- Alternance de théories et de pratique
- Support de formations numérique
- Vidéos
- Simulateurs
- Échanges et retours d'expérience et échanges entre pairs
- Mise en situation/Jeux de rôles
- Jeux pédagogiques
- Travail individuel, collectif et en sous-groupes
- Étude et analyse de situations
- Entrainement aux méthodes utilisées

Vous repartez avec :
Un livret apprenant numérique

Délais d'accès
Contactez-nous pour étudier votre demande

Modalités d'insription
Premier contact par mail ou par téléphone

SUIVI D'EXECUTION & EVALUATION

Avant la formation :
- Envoi d'une invitation avec tous les détails logistiques
- Questionnaire de recueil des attentes et recensement des besoins spécifiques analysés par nos équipes pédagogiques

Pendant la formation :
- Exercices pratiques durant l'ensemble de la formation afin d'ancrer les acquis.
- Mise en situation réelle

Après la formation :
- Questionnaire de satisfaction
- Feuille d'émargement & attestation de fin de formation

CONTACT

Pour toute demande d'informations

Aleksandra Renau
Responsable pédagogique et administrative
05 49 49 64 17
contact@deastanceservices.fr

Compétences psychosociales

Savoir gérer son temps efficacement

PROGRAMME DE FORMATION

Public visé
Toute personne souhaitant développer ses connaissances sur les compétences psychosociales

Lieu
Dans les locaux de l'entreprise – En présentiel

Date
A définir

Durée
Nous proposons cette formation sur 4h

Prérequis
Aucun. Cette formation est ouverte et à la portée de tous.

Tarifs intra-entreprise
1098€ (pour un groupe de 7 à 10 personnes)
Tarif ajustable en fonction des adaptations de contenu demandée

Il est difficile de travailler sans s'interrompre d'une manière ou d'une autre : notifications, e-mails, réseaux sociaux... Dans notre économie de l'attention devenue distraction, Il est quasiment impossible de se concentrer sur l'essentiel ou de déterminer si nous travaillons sur les bonnes tâches au bon moment.

Dans cette formation, il va s'agir de mettre en place des stratégies de gestion de travail de façon à établir vos priorités au quotidien et à vous concentrer sur les tâches les plus pertinentes.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Diagnostiquer son rapport au temps pour mieux se connaître.
- S'approprier 3 méthodes de gestion du temps pour adopter des premiers réflexes de productivité et organiser ses tâches.

PROGRAMME

Cette formation débute par une présentation générale des objectifs, du déroulé de la formation et par un tour de table sur les attentes de chacun. Elle se conclura par un débriefing afin de confirmer si elle a répondu à vos attentes et à vos besoins.

1ER PARTIE

- Identifier son profil en termes de gestion du temps
- Focus sur sa journée de travail à la loupe
- Adopter des premiers réflexes pour gagner en productivité

2E PARTIE

- Organiser ses tâches et différencier l'urgent de l'important : la matrice d'Eisenhower
- Se fixer des objectifs réalistes : la méthode SMART

3E PARTIE

- Utiliser les principes d'organisation du temps : les outils de planning d'équipe, logiciels Agenda
- Affronter les voleurs de temps : les distractions, les mails, etc
- Gérer son temps au quotidien avec des méthodes et outils efficaces : la loi de Pareto, la méthode GTD
- Gagner en productivité avec le digital : la méthode Pomodoro

ACCESSIBILITE

- Formation ouverte à tous.
- Besoins d'adaptation pour les personnes en situation de handicap étudiés à la demande.

TAUX DE SATISFACTION GLOBAL* : 98,57%

TAUX DE RECOMMANDATION GLOBAL* : 100%

*Taux moyens sur la totalité des formations depuis le 01/01/2023

Compétences psychosociales

Savoir gérer son temps efficacement

PROGRAMME DE FORMATION

METHODES MOBILISEES

- Alternance de théories et de pratique
- Support de formations numérique
- Vidéos
- Questionnaire d'auto-positionnement
- Échanges et retours d'expérience et échanges entre pairs
- Activités réflexives
- Outils pratiques
- Travail individuel, collectif et en sous-groupes
- Étude et analyse de situations

Vous repartez avec :
Un livret apprenant numérique
Votre profil diagnostic temps

Délais d'accès
Contactez-nous pour étudier votre demande

Modalités d'insription
Premier contact par mail ou par téléphone

SUIVI D'EXECUTION & EVALUATION

Avant la formation :
- Envoi d'une invitation avec tous les détails logistiques
- Questionnaire de recueil des attentes et recensement des besoins spécifiques analysés par nos équipes pédagogiques

Pendant la formation :
- Exercices pratiques durant l'ensemble de la formation afin d'ancrer les acquis.
- Quiz d'évaluation des acquis analysés par nos équipes pédagogiques

Après la formation :
- Questionnaire de satisfaction
- Feuille d'émargement & attestation de fin de formation

CONTACT

Pour toute demande d'informations

Aleksandra Renau
Responsable pédagogique et administrative
05 49 49 64 17
contact@deastanceservices.fr