

## **Booster son efficacité professionnelle**

Ref : YFBEP/22

### **OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :**

**« Acquérir des méthodes efficaces pour développer son efficacité au travail »**

- Etre en mesure de gagner en efficacité organisationnelle et en productivité
- Etre capable de maîtriser ses priorités et les formaliser en objectifs de performance
- Pouvoir gagner en efficacité dans le travail d'équipe et dans ses relations aux autres

### **CONTENU DE LA FORMATION :**

#### **1<sup>er</sup> Jour : ORGANISER ET PLANIFIER SES OBJECTIFS D'ENTREPRISE**

- Découvrir son mode managérial et son style organisationnel
- Identifier ses propres rôles et ses missions au sein de l'entreprise
- Mettre en place une planification d'objectifs à atteindre pour définir une vision d'entreprise
- Identifier les indicateurs clés de performance et construire son tableau de bord

#### **MAITRISER SON TEMPS ET SON ORGANISATION**

- Les notions clés de gestion de temps
- Maintenir les priorités et les axes de travail pour donner un cap
- Gérer son stress, l'imprévu et les degrés d'urgence dans son activité
- Augmenter sa concentration 100% (outil : focus lié au sport)

Travaux pratiques : plan d'action, session de training, étude de cas et réflexions collectives

#### **2<sup>ème</sup> jour : CONSTRUIRE SON SUCCES PAR LA PREPARATION MENTALE**

- Visualiser ses succès
- Dompter son engagement
- Développer la pensée créative
- Renforcer sa motivation

Travaux pratiques : plan d'action, session de training, étude de cas et réflexions collectives

## **Booster son efficacité professionnelle**

### **PUBLIC CONCERNE :**

Cette formation s'adresse à toutes les personnes souhaitant améliorer leur efficacité et leur implication professionnelle. Développer des stratégies de performance professionnelles.

### **PRE-REQUIS :**

Aucun pré-requis n'est demandé pour cette formation.

### **LES MODALITES PEDAGOGIQUES :**

La pédagogie est participative et alterne tous les éléments suivants :

- ▶ Support de formation
- ▶ Etudes de cas et mises en situations pratiques
- ▶ Techniques d'écoute proactive, de questionnement (communication)
- ▶ Apports théoriques illustrés d'exemples liés aux sports de haut niveau
- ▶ Vidéos
- ▶ Plan d'action personnalisé

### **LES MODALITES D'EVALUATION :**

A l'issue de la formation, les modalités d'évaluation des compétences se feront par:

- ▶ L'obtention des résultats du stagiaire tout au long de sa formation sur les mises en situations, les cas pratiques, les sessions de training et de Quizz
- ▶ Un QCM en fin de formation pour valider les connaissances de la formation corrigé par le formateur d'une durée 1 heure.

### **LES MODALITES ET DELAIS D'ACCES :**

- ▶ **Durée** : 16 heures de formation (sous format présentiel) soit deux journées
- ▶ **Date** : à déterminer
- ▶ **Horaires** : de 8h00 à 12h00 et 14h00 à 18h00
- ▶ **Lieu** : YOUNPERF, 26 rue de la tuilerie, 37550 Saint-Avertin - France
- ▶ **Accessibilité** : pour personnes handicapées : oui
- ▶ **Formateur** : LEHOUX Christophe (Ingénieur Coach certifié et expert en coaching d'équipe)
- ▶ **Coût** : 890 euros HT par stagiaire en Inter ou 2200 euros HT en Intra (max 12 personnes)
- ▶ **Contact** : Mme MAUCHIEN Shirley : [contact@youperf.com](mailto:contact@youperf.com) / +33 6 59 90 25 74