

Nos formations sont très **pragmatiques**, elles se basent principalement sur l'**échange**. L'objectif recherché est **d'améliorer l'efficacité** de vos collaborateurs afin que ceux-ci soient plus **pertinents au quotidien**.

L'avantage des formations inter-entreprises est que chaque participant puisse **s'enrichir des expériences** des autres.

1 - Gérer son stress en situation de travail -

Investissement : 1 620,00 € HT/pers

Durée & dates : 3 j. **du 26 au 28 juin 2017** de 8 h 30 à 17 h

Objectif : **Comprendre** les mécanismes du **stress** pour **composer** et **mieux vivre avec**.



2 - Gestion des situations conflictuelles

Investissement : 1 620,00 € HT/pers

Durée & dates : 3 j. **du 3 au 5 juillet 2017** de 8 h 30 à 17 h

Objectif : Identifier les **points d'accords** et **mieux travailler ensemble** pour des **buts communs**, malgré les **différences** (points de vue, méthodes, organisations...)



3 - Gérer son stress en situation de travail -

Investissement : 1 620,00 € HT/pers

Durée & dates : 3 j. **du 11 au 13 septembre 2017** de 8 h 30 à 17 h

Objectif : **Comprendre** les mécanismes du **stress** pour **composer** et **mieux vivre avec**.



4 - Etre attentif, pour éviter le burn-out

Investissement : 540,00 € HT/pers

Durée & date : 1 j. **25 septembre 2017** de 8 h 30 à 17 h

Objectif : Comment être à l'**écoute des signaux**. Se poser les **bonnes questions avant de connaître l'épuisement**.



5 - Réussir dans sa prise de fonction de manager

Investissement : 2 160,00 € HT/pers

Durée & dates : 4 j. **14 & 15 + 28 & 29 septembre 2017** de 8 h 30 à 17 h

Objectif : Acquérir les **bonnes pratiques du management**, pour **piloter et animer** son équipe.



En plus de ces formations inter-entreprises, Parteco vous propose, selon vos attentes :

- Des formations commerciales**
- Des formations / management d'équipe et / ou de projet**
- Du coaching individuel et d'équipe**

☛ Si vous souhaitez plus de détails par rapport aux programmes ⇒ farid.bousbaine@parteco.fr / 06 61 95 80 21

✂ Extrait programme : Gérer son stress en situation de travail

✚ Objectifs :

- ✕ **Comprendre** le phénomène du **stress** (définitions, sources/origines, mécanismes, symptômes, conséquences).
- ✕ Analyser les **sources** de stress.
- ✕ Acquérir des **techniques de régulation** du stress.

✚ Thèmes développés

- ✂ Qu'entend-on par **stress professionnel** ?
- ✂ Savoir **analyser les sources du stress** pour pouvoir appréhender les conséquences sur la **santé**.
- ✂ Comment **composer avec le stress** ?
- ✂ Quel sont les **avantages d'un engagement fort dans le travail** ?
- ✂ Etre vigilant : **quels sont les principaux signaux** ?

✂ Extrait Programme : La gestion des situations conflictuelles

✚ Objectifs :

- ✕ **Comprendre les conflits** pour mieux les gérer
- ✕ Développer l'**empathie**.
- ✕ Faire passer des **messages**.
- ✕ Construire de vraies **relations**.

✚ Thèmes développés :

- ✂ Les différents niveaux de communication.
- ✂ Principes de base de la communication.
- ✂ Qu'est-ce qu'un conflit ?
- ✂ Les différentes typologies de conflits.
- ✂ La boîte à outils pour traiter un conflit :
- ✂ Etre ferme par rapport à un objectif et souple sur les moyens pour y parvenir.
- ✂ Importer l'agressivité et exporter de l'enthousiasme.

✂ Extrait programme : Réussir dans sa fonction de manager

✚ Objectifs :

- ✕ **Mieux communiquer**, pour fédérer son équipe autour du **projet de l'entreprise**.
- ✕ Favoriser un **climat de confiance**.
- ✕ **Transmettre** son savoir-faire.
- ✕ **Motiver** et **piloter** son équipe.

✚ Thèmes développés

- ✂ Quel est le **métier du manager** ?
- ✂ Importance du **verbal** et du **non verbal** dans la communication.
- ✂ L'entreprise c'est avant tout de l'**énergie**.
- ✂ De la **dépendance** à l'**autonomie** de chaque collaborateur.
- ✂ Affirmation de soi : les outils de l'**assertivité**.
- ✂ Techniques de **valorisation**, de **recadrage**.

✂ Extrait programme : Etre attentif, pour éviter le burn-out

✚ Objectifs :

- ✕ Définir ce qui est **essentiel** pour vous.
- ✕ Comment être à l'**écoute des signaux** ?
- ✕ Se poser les **bonnes questions avant de connaître l'épuisement** ?

✚ Thèmes développés

- ✂ Que **voulez-vous** ?
- ✂ Quelle est la **place du travail** dans la vie de chacun ?
- ✂ **Historique** par rapport au burn-out.
- ✂ Quelques **définitions**.
- ✂ Quel sont les **avantages d'un engagement fort** dans le travail ?
- ✂ Les principaux **signaux**
- ✂ Quelles sont les **causes** ?
- ✂ Quelles sont les **conséquences** ?
- ✂ Quel est le **profil** de l'individu, sujet au burn-out ?

✚ Si vous êtes sur le chemin du burn-out

✂ Les programmes complets sur simple demande

n° déclaration organisme de formation : 43900009490

 **Bulletin d'inscription**

 **Lieu de la formation : Parteco 29 bis avenue Leclerc 90000 Belfort - parking**

Repas pris en commun (inclus dans le budget)

Mme/Mr Société

Tél. : E-mail :

Adresse :

Souhaite inscrire les personnes suivantes :

Mme / M : Fonction : Stage n° : ...

Mme / M : Fonction : Stage n° : ...

Mme / M : Fonction : Stage n° : ...

Mme / M : Fonction : Stage n° : ...

 **- 5 % pour la deuxième inscription, - 10 % pour la troisième inscription à la même session**

 **Nous nous réservons la possibilité de décaler les dates des stages, selon le nombre des participants.**