INSTITUT EUROPEEN
DES HAUTES PERFORMANCES

Formations INTER à 3 participants

en DISTANCIEL

2021

Dès réception de l'inscription,
votre salarié a l'ASSURANCE de faire sa formation à la date prévue

Téléphone : 01 83 81 67 97 / 99 ou 04 99 51 66 18
Mail : eva.depecker@iehp-34.com ou aline.jerafi@iehp-34.com

Siège : 10 Parc Club du Millénaire – 1025, av. Henri Becquerel – 34000 MONTPELLIER
SARL 7.625 € – NAF 8559 A – RCS Montpellier 377 608 989 – Siret B 377 608 989 00044
Enregistrée sous le numéro **76 34 09 562 34**… auprès du Préfet de la région Languedoc Roussillon et cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat
DATADOCK : ID.Dd 0052577

INSTITUT EUROPEEN
DES HAUTES PERFORMANCES

Pour toute inscription ferme, effectuée, avant le 31 mars 2021, remise de 10 %

Notre formule inédite d'INTER à 3

Vous souhaitez, pour vos salariés, une **formation individualisée**, adaptée à LEURS besoins. Nos INTER y répondent parfaitement.

3 participants maximum

Dès l'inscription, une Fiche préparatoire d'objectifs est envoyée au stagiaire ; elle est retournée au formateur, avant la session pour ajustement, en fonction des besoins exprimés.

Pour les stages de 2 jours : **12 heures de formation en visio**

Pour les stages de 1 jour : **6 heures de formation en visio**

1 Heure de suivi individuel est offert à chaque participant, dans un délai de 3 mois, après la formation

S'**il y a un(e) seul(e) inscrit(e), il (elle) bénéficie d'une formation individuelle** sur 10 heures ou 6 heures, **sans supplément de prix.**

Les formations sont interactives : **la PEDAGOGIE** alterne théorie, applications pratiques, jeux de rôle, études de cas,… en fonction des demandes spécifiques des participants, en lien avec leurs difficultés. Les échanges favorisent une implication véritable de chacun.

Un **support Aide-Mémoire**, présentant l'essentiel des points vus, durant la formation, est envoyé aux stagiaires, après la formation.

INSTITUT EUROPEEN
DES HAUTES PERFORMANCES

Planning INTER • 2021

Les prix sont nets.

Pour les INTER, réduction de 10 % pour inscription avant le 31 mars 2021

Thèmes En Distanciel et Présentiel	REF	Fév	Mars	Avr	Mai	Juin	Jt	Sept	Oct	Nov	Déc	TARIFS NETS
S'adapter à une nouvelle DYNAMIQUE de travail												
Organiser efficacement son TELETRAVAIL – Collaborer en toute sérénité à DISTANCE	CC03	26	31	14	19	02						900
Communiquer avec efficacité à DISTANCE	CC04	15	15	13	28	17						900
Accompagnement du CHANGEMENT												
Promouvoir les CHANGEMENTS dans son Equipe	AC01	18-19	11-12	12-13	03-04	21-22	12-13					1740
Etre ACTEUR dans un contexte de CHANGEMENT	AC02	25-26	24-25	08-09	03-04	28-29	05-06					1740
COMMUNICATION dans tous ses ETATS												
Pratiquer au QUOTIDIEN une COMMUNICATION fluide et efficace	CM01		29-30				01-02					1740
Anticiper les DIFFERENDS et désamorcer les situations CONFLICTUELLES	CM02		25-26	29-30		10-11						1740

Thèmes En Distanciel et Présentiel	REF	Fév	Mars	Avr	Mai	Juin	Jt	Sept	Oct	Nov	Déc	TARIFS NETS

DÉVELOPPEMENT et EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE

Développer son ASSERTIVITE pour agir de façon affirmée	DE01		04-05		03-04	21-22						1740
Faire de ses EMOTIONS un atout professionnel	DE03		08-09	01-02								1740
Maîtriser le STRESS et gagner en ENERGIE	DE04	25-26	25-26	14-15	27-28	24-25						1740
Positiver sa relation au TEMPS et mieux le gérer	DE06		04-05	15-16	17-18	23-24						1740

MANAGEMENT des HOMMES et LEADERSHIP

Devenir Manager d'une équipe	ML01		29-30		17-18	28-29						1740
MANAGER son équipe pour optimiser sa performance	ML02		22-23		05-06		07-08					1740
L'INTELLIGENCE Emotionnelle, au service d'un management plus humain	ML04				17-18		05-06					1740
Développer un Leadership AGILE	ML06			08-09		24-25						1740

Les Dates du 2ème semestre 2021 seront communiquées, courant mars ou plus tôt, sur demande

INSTITUT EUROPEEN
DES HAUTES PERFORMANCES

Organiser efficacement son TÉLÉTRAVAIL

Collaborer en toute sérénité à DISTANCE

Contexte

Véritable levier d'efficacité et de performance, lorsqu'il est bien préparé, le télétravail peut aussi se révéler décevant.
En fixer le cadre et les objectifs, penser son organisation et sa gestion du temps sont des moyens efficaces pour en faire une réussite.

Public concerné

Tous niveaux, toutes fonctions

INTRA Catalogue

France et pays francophones

2 à 10 participants

1 Jour :
Distanciel : ZOOM ou TEAMS (découpage en modules, à la demande)
Fiche préparatoire d'OBJECTIFS adressée aux participants.

INTER 3 participants maxi

en distanciel

Garantie de réalisation aux dates

6 Heures sur 1 Jour + *suivi et conseils personnalisés :* ***1 heure par personne*** *(dans les 3 mois)*

Dates : 1er semestre 2021

26 février
31 mars
14 avril
19 mai
02 juin

Prix : 900 € nets
Fiche préparatoire d'OBJECTIFS adressée aux participants.

INDIVIDUEL

en distanciel

7 heures

Prix : 1 750 € nets
Nombre de sessions et fréquence, à définir avec le stagiaire.

OBJECTIFS

A l'issue de la formation, les participants disposent de moyens pour :

- organiser efficacement leur télétravail,
- rester au contact de leur équipe et de l'action,
- profiter du télétravail pour gagner en efficacité.

Programme de formation

Définir les avantages et les points de vigilance du télétravail

Prendre conscience des exigences du travail à distance

Partage d'expériences : avantages et freins du télétravail

Organiser ce nouveau dispositif

Planifier son télétravail : jours, régularité...
Penser aux aspects techniques du télétravail : connexion sécurisée, équipement informatique.
Identifier les outils à la disposition du télétravailleur : visioconférence, documents partagés...

Exercices d'application : expérimentations de plusieurs outils par les stagiaires

Pour SOI

Organiser son espace de télétravail
Penser à l'ergonomie de son lieu de travail
Clarifier son mode de fonctionnement avec son entourage

Rester en relation avec l'équipe, le chef de service (manager) et l'activité

Maintenir le sentiment d'appartenance
Prévoir des temps de rencontres virtuelles
Choisir les modes de communication adaptés
Définir précisément les objectifs à atteindre
Établir des outils de reporting efficaces

Mise en situation : entretien avec son manager pour discuter de ses objectifs et attentes

Gérer son temps

Fixer les horaires de sa journée
Démarrer sa journée du « bon pied »
Prévoir des pauses
Respecter l'équilibre vie privée / vie professionnelle

Partage d'expériences : les difficultés rencontrées pour gérer son temps en télétravail

INSTITUT EUROPEEN
DES HAUTES PERFORMANCES

COMMUNIQUER avec EFFICACITE, à DISTANCE

Contexte

Combien de temps par jour passez-vous en réunion à distance ?

Quel pourcentage de ce temps vous procure un sentiment de satisfaction ?

Avoir une communication à distance est devenu un désir de bien des managers et de leurs équipes.

Comment avoir une communication efficace, qui soit pertinente et mobilisante, à distance : télétravail, visio, webinaire.

Public concerné

Tous niveaux, toutes fonctions

INTRA Catalogue

France et pays francophones

2 à 10 participants

1 Jour :

Distanciel : ZOOM ou TEAMS (découpage en modules, à la demande)

Fiche préparatoire d'OBJECTIFS adressée aux participants.

INTER 3 participants maxi

en distanciel

Garantie de réalisation aux dates

6 Heures sur 1 Jour +
suivi et conseils personnalisés :
1 heure par personne *(dans les 3 mois)*

Dates : 1er semestre 2021

15 février
15 mars
13 avril
28 mai
17 juin

Prix : 900 € nets

Fiche préparatoire d'OBJECTIFS adressée aux participants.

INDIVIDUEL

en distanciel

7 heures

Prix : 1 750 € nets

Nombre de sessions et fréquence, à définir avec le stagiaire.

OBJECTIFS

A l'issue de la formation, les participants disposent de moyens pour :

- mettre en œuvre une communication efficace et adaptée avec leurs collaborateurs, clients, publics à distance,
- développer un lien fort, savoir "accrocher" leurs interlocuteurs et transmettre des messages clairs, précis,
- être efficace en visioconférence – webinaire.

THEMES pouvant être abordés

Mettre en place sa stratégie de communication à distance

Quelles fréquences et durée de connexion ?
Quels participants ?
Quels contenus et supports ?
Les barrières linguistiques et culturelles, les pièges à éviter.

Préparer la visioconférence avec efficacité

Comprendre les difficultés de communiquer en audio ou en visio, car on ne partage pas le même espace.

Développer les clés de la communication orale, pour renforcer votre communication à distance.

Gérer les interactions. Quand tout le monde parle en même temps.

Arriver à s'entendre, s'écouter et faire intervenir tout le monde.

Susciter la participation quand personne ne parle.

Bien démarrer sa visioconférence, que ce soit pour une réunion, une présentation commerciale, face à des clients ou en webinaire devant des centaines de personnes.

Comment bien utiliser les supports de présentation dans ce contexte.

Comment bien gérer ses équipes en télétravail ?

Les interactions face à face et la communication quotidienne créent des sentiments d'appartenance et de lien au sein du groupe.

Avec une équipe distante, vous n'avez pas le même avantage, ce qui peut entraîner une diminution de la confiance et de la cohésion entre vous et vos collègues et même entre les membres de l'équipe eux-mêmes.

Les pièges et les solutions pour bien gérer le télétravail.

PÉDAGOGIE

Formation pratico-pratique :
L'ensemble des outils et procédés seront mis en pratique en direct, par des jeux de rôles, des mises en situation, l'observation d'attitudes, des ateliers collaboratifs avec des applications interactives d'animation à distance, telles que wooclap, kahoot,… (brainstorming, Quiz, partage de documents,…).

INSTITUT EUROPEEN
DES HAUTES PERFORMANCES

Promouvoir les CHANGEMENTS dans son équipe

Public concerné

Tout Manager, Cadre ou Agent de Maîtrise qui doit promouvoir des changements, au sein de son équipe, qu'il y adhère ou non.

INTRA Catalogue

France et pays francophones

2 à 10 participants

2 Jours :
Présentiel, en consécutif
Distanciel : ZOOM ou TEAMS (découpage en modules, à la demande)

Fiche préparatoire d'OBJECTIFS adressée aux participants.

INTER 3 participants maxi

en distanciel

Garantie de réalisation aux dates

12 Heures sur 2 Jours +
suivi et conseils personnalisés :
1 heure par personne *(dans les 3 mois)*

Dates : 1er semestre 2021

18 - 19 février
11 - 12 mars
12 - 13 avril
03 - 04 mai
21 - 22 juin
12 - 13 juillet

Prix : 1 740 € nets

Fiche préparatoire d'OBJECTIFS adressée aux participants.

INDIVIDUEL

en distanciel

10 heures

Prix : 2 500 € nets

Nombre de sessions et fréquence, à définir avec le stagiaire.

OBJECTIFS

A l'issue de la formation, les participants disposent de moyens pour :

- animer chaque étape du changement pour faciliter la mise en œuvre de nouvelles décisions dans un esprit de coopération,
- comprendre et anticiper les mécanismes émotionnels liés au changement,
- repérer les stratégies individuelles et collectives et y travailler.

THEMES pouvant être abordés

Avoir une représentation précise de la nature et la dynamique du changement

La permanence du changement,

Comprendre et intégrer le contexte, le sens et les nécessités du changement,

Différencier changement voulu et changement subi,

Déterminer l'urgence et l'importance du changement.

Clarifier le positionnement des personnes par rapport au changement

Etablir la carte des personnes impliquées et des acteurs,

Déterminer son positionnement, son rôle dans le processus.

Reconnaître les mécanismes émotionnels liés au changement

Les étapes du processus d'acceptation,

La résistance naturelle et ponctuelle face aux changements subis.

Piloter les personnes impliquées dans le processus de changement

Répondre aux attitudes : méfiance – critique – résignation – intégration,

Identifier la nature des résistances et utiliser leur fonction utile,

Intégrer les phases du processus d'apprentissage : prise de conscience - compréhension - engagement – action.

Mettre en œuvre une communication efficace et adaptée

Développer sa capacité d'écoute pour convaincre,

Rechercher les débats productifs et accueillir les idées, les remarques,

Inviter à une attitude constructive en prenant en considération les leviers de motivation,

Négocier en recherchant la coopération et la co-production pour le changement.

INSTITUT EUROPEEN
DES HAUTES PERFORMANCES

Etre acteur dans un contexte de CHANGEMENTS

Public concerné

Toute personne, confrontée à des changements (évolution technique, structurelle, réorientation, mobilité,…) qui la stressent et qui souhaite reprendre les rênes de façon sereine.

INTRA Catalogue

France et pays francophones

2 à 10 participants

2 Jours :
Présentiel, en consécutif
Distanciel : ZOOM ou TEAMS (découpage en modules, à la demande)

Fiche préparatoire d'OBJECTIFS adressée aux participants.

INTER 3 participants maxi
en distanciel

Garantie de réalisation aux dates

12 Heures sur 2 Jours +
suivi et conseils personnalisés :
1 heure par personne *(dans les 3 mois)*

Dates : 1er semestre 2021

25 - 26 février
24 - 25 mars
08 - 09 avril
03 - 04 mai
28 - 29 juin
05 - 06 juillet

Prix : 1 740 € nets

Fiche préparatoire d'OBJECTIFS adressée aux participants.

INDIVIDUEL
en distanciel

10 heures

Prix : 2 500 € nets

Nombre de sessions et fréquence, à définir avec le stagiaire.

OBJECTIFS

A l'issue de la formation, les participants disposent de moyens pour :

- adapter leurs comportements en fonction de l'évolution des situations,
- surmonter leurs craintes vis-à-vis des changements,
- devenir "acteur" et vivre les événements positivement, plutôt que de les subir.

THEMES pouvant être abordés

Faire face au changement de manière constructive

Savoir reconnaître et accepter la situation de changement pour la faire évoluer favorablement

Mettre en lumière ses besoins, ses craintes, ses projets potentiels

Se positionner clairement par rapport au processus de changement et prendre la responsabilité de mes choix.

Comprendre et accepter le stress inhérent à toute adaptation

Repérer les mécanismes de perception, d'interprétation des situations qui génèrent et nourrissent un stress négatif

Découvrir les principales réponses au stress.

Développer 4 stratégies gagnantes pour réussir à « passer le cap »

Formuler des objectifs spécifiques, réalistes, et motivants

Adopter un point de vue créateur de confiance et de progrès

Recadrer positivement chaque résultat
Modifier ses stratégies personnelles et adapter ses actions, autant que nécessaire.

Mobiliser activement ses ressources pour tendre vers le résultat recherché

Repérer les ressources externes sur lesquelles s'appuyer pour s'engager sereinement et progresser avec confiance

Développer l'art de "prendre du recul", de se recentrer sur le présent

En situations critiques, conserver ou retrouver facilement calme, énergie, contrôle.

Développer l'affirmation de soi et gérer positivement les différends

Rester ouvert, face à la critique

Formuler ses demandes de manière constructive

Rechercher un accord mutuel gagnant / gagnant.

INSTITUT EUROPEEN
DES HAUTES PERFORMANCES

Pratiquer au QUOTIDIEN une COMMUNICATION fluide et efficace

Public concerné

Tous niveaux, toutes fonctions.

Chacun est concerné !

INTRA Catalogue

France et pays francophones

2 à 10 participants

2 Jours :
Présentiel, en consécutif
Distanciel : ZOOM ou TEAMS (découpage en modules, à la demande)

Fiche préparatoire d'OBJECTIFS adressée aux participants.

INTER 3 participants maxi
en distanciel

Garantie de réalisation aux dates

12 Heures sur 2 Jours +
suivi et conseils personnalisés :
1 heure par personne *(dans les 3 mois)*

Dates : 1er semestre 2021

29 - 30 mars
01 - 02 juillet

Prix : 1 740 € nets

Fiche préparatoire d'OBJECTIFS adressée aux participants.

INDIVIDUEL
en distanciel

10 heures

Prix : 2 500 € nets

Nombre de sessions et fréquence, à définir avec le stagiaire.

OBJECTIFS

A l'issue de la formation, les participants disposent de moyens pour :

- développer des relations confortables et constructives avec leurs interlocuteurs, quels qu'ils soient (hiérarchiques, subordonnés, clients,...) et quelle que soit la difficulté de la situation,
- savoir écouter et se faire comprendre pour interagir aisément, malgré les différences.

THEMES pouvant être abordés

Mener une communication qui atteigne son but

Construire un objectif et en assurer une formulation de qualité pour maîtriser l'action qui en découle

Clarifier le sens de sa communication, le(s) message(s) à faire passer, éviter les "non-dits".

Comprendre nos différences et les prendre en compte pour progresser dans ses relations

Repérer les filtres qui influencent sa perception des autres et des situations

Adapter son comportement aux situations et aux messages à transmettre pour que ceux-ci soient perçus directement.

Etablir et maintenir une relation positive

Savoir s'harmoniser avec son interlocuteur (attitudes, ton de voix,...)

Ecouter attentivement, reformuler à bon escient

Suivre l'évolution de son (ses) interlocuteur(s) au cours de l'échange.

Construire des messages clairs et expliciter ceux de ses interlocuteurs

S'entraîner à être précis- dans ses échanges d'information

Cibler ses questions pour obtenir des informations utiles et précises

Transformer les expressions négatives en formulations affirmatives.

Parvenir à se mettre d'accord avec ses interlocuteurs

Clarifier ses critères de satisfaction et tenir compte de ceux des autres

Ecouter les critiques ou objections et les utiliser comme information pertinente.

Garder ses moyens et mobiliser ses ressources, en situations difficiles

Trouver le sens positif et constructif des situations "problème"

Transformer les obstacles en objectifs positifs à atteindre

Dépasser les freins personnels limitants dans sa communication

Savoir respirer et relâcher les tensions internes pour minimiser le stress.

INSTITUT EUROPEEN DES HAUTES PERFORMANCES

Anticiper les DIFFÉRENDS et désamorcer les situations CONFLICTUELLES ♦ La NEGOCIATION créative

Public concerné

Cadres et Maîtrise, qu'ils soient opérationnels ou fonctionnels, qu'ils s'agissent de relations en interne ou en externe (Service client, recouvrement...).

INTRA Catalogue

France et pays francophones

2 à 10 participants

2 Jours :
Présentiel, en consécutif

Distanciel : ZOOM ou TEAMS (découpage en modules, à la demande)

Fiche préparatoire d'OBJECTIFS adressée aux participants.

INTER 3 participants maxi

en distanciel

Garantie de réalisation aux dates

12 Heures sur 2 Jours +
suivi et conseils personnalisés :
1 heure par personne *(dans les 3 mois)*

Dates : 1er semestre 2021

25 - 26 mars
29 - 30 avril
10 - 11 juin

Prix : 1 740 € nets

Fiche préparatoire d'OBJECTIFS adressée aux participants.

INDIVIDUEL

en distanciel

10 heures

Prix : 2 500 € nets

Nombre de sessions et fréquence, à définir avec le stagiaire.

OBJECTIFS

A l'issue de la formation, les participants disposent de moyens pour :

- utiliser leurs capacités pour entretenir ou rétablir des relations positives,
- sortir des situations délicates, voire bloquées, qui apparaissent au quotidien,
- développer des terrains d'entente dans un but d'efficacité.

THEMES pouvant être abordés

Anticiper les différends

Etre vigilant face aux tensions naissantes, de façon à les gérer à la base

Identifier ce qui est important pour soi et pour l(es) autre(s)

Distinguer faits, interprétations, jugements et opinions.

Etablir une relation positive, dans un respect mutuel

Clarifier la situation

Identifier les positions des uns et des autres et les valeurs qui les poussent à agir, à réagir

Sortir des a priori et des représentations réductrices

Manifester un comportement calme et affirmé.

Exprimer ses idées, ses convictions

Déterminer ce qui peut être négocié - ce qui ne peut pas l'être

Recueillir de l'information objective, questionner avec respect, reformuler, s'appuyer sur des faits

Mettre en évidence les points d'accord et de désaccord

Distinguer les besoins cachés, derrière les objections.

Rechercher des modes d'action créatifs

Définir l'objectif à atteindre,

Développer une flexibilité, permettant d'aboutir à une réelle coopération

Construire une issue durable gagnant / gagnant, pour chaque partie.

Mettre en place un suivi

Renforcer un lien nouveau, propice à la collaboration.

INSTITUT EUROPEEN
DES HAUTES PERFORMANCES

Développer son ASSERTIVITE pour agir de façon affirmée

Public concerné

Cadres et Maîtrise, Techniciens supérieurs, Commerciaux, Consultants, Formateurs, Ingénieurs d'Affaires, Experts...

INTRA Catalogue

France et pays francophones

2 à 10 participants

2 Jours :
Présentiel, en consécutif
Distanciel : ZOOM ou TEAMS (découpage en modules, à la demande)

Fiche préparatoire d'OBJECTIFS adressée aux participants.

INTER 3 participants maxi

en distanciel

Garantie de réalisation aux dates

12 Heures sur 2 Jours + *suivi et conseils personnalisés :* ***1 heure par personne*** *(dans les 3 mois)*

Dates : 1er semestre 2021

04 - 05 mars
03 - 04 mai
21 - 22 juin

Prix : 1 740 € nets

Fiche préparatoire d'OBJECTIFS adressée aux participants.

INDIVIDUEL

en distanciel

10 heures

Prix : 2 500 € nets

Nombre de sessions et fréquence, à définir avec le stagiaire.

OBJECTIFS

A l'issue de la formation, les participants disposent de moyens pour :

- S'adapter aux situations qui requièrent une grande flexibilité comportementale, tout en conservant la confiance en soi et en restant centrés sur leurs objectifs,
- Développer leur assertivité (affirmation de soi) dans une perspective de relations sincères et ouvertes aux autres.

THEMES pouvant être abordés

Mieux se connaître pour mieux se positionner

Repérer ses comportements non affirmés (fuite, agressivité manipulation,...) et les faire évoluer pour progresser

Identifier les facteurs personnels limitants dans ses relations aux autres (convictions, valeurs, règles).

Maîtriser ses émotions, en situations difficiles

Adopter un point de vue constructif et formateur en toute circonstance

Mobiliser ses ressources pour assurer son succès.

Augmenter ses capacités à oser, faire, proposer, négocier

Se donner des objectifs qui stimulent le désir de s'engager et de réussir

Exprimer ses positions, ses points de vue, clairement et en confiance

Recadrer positivement les situations perçues comme négatives

Sortir de ses interprétations et identifier les intentions positives de ses interlocuteurs en pratiquant l'écoute active

S'entraîner à exprimer ses demandes - désaccords - critiques - propositions – évaluations - en toute confiance

Recevoir les demandes et faire préciser les "non-dits".

Développer son autonomie

Savoir prendre et soutenir ses décisions en les "alignant" sur ses objectifs et ses valeurs, tout en respectant celles des autres.

Développer ses capacités à prendre ses responsabilités, en sachant

- dépasser ses craintes
- identifier ses ressources et les utiliser
- se motiver pour de nouveaux défis.

INSTITUT EUROPEEN
DES HAUTES PERFORMANCES

Faire de ses EMOTIONS un ATOUT professionnel

Public concerné

Tous niveaux, toutes fonctions.

Chacun est concerné !

INTRA Catalogue

France et pays francophones

2 à 10 participants

2 Jours :
Présentiel, en consécutif
Distanciel : ZOOM ou TEAMS (découpage en modules, à la demande)

Fiche préparatoire d'OBJECTIFS adressée aux participants.

INTER 3 participants maxi

en distanciel

Garantie de réalisation aux dates

12 Heures sur 2 Jours +
suivi et conseils personnalisés :
1 heure par personne *(dans les 3 mois)*

Dates : 1er semestre 2021

08 - 09 mars
01 - 02 avril

Prix : 1 740 € nets

Fiche préparatoire d'OBJECTIFS adressée aux participants.

INDIVIDUEL

en distanciel

10 heures

Prix : 2 500 € nets

Nombre de sessions et fréquence, à définir avec le stagiaire.

OBJECTIFS

A l'issue de la formation, les participants disposent de moyens pour :

- repérer leurs émotions "ressource" et les stimuler à bon escient,
- Identifier les émotions "limitantes" et leur trouver des alternatives,
- se préparer de façon optimum aux situations qui peuvent représenter un enjeu important,
- adopter une attitude constructive vis à vis des réactions émotionnelles de leurs interlocuteurs.

THEMES pouvant être abordés

Comprendre et évaluer son fonctionnement émotionnel

Comprendre le rôle des émotions et savoir situer clairement leurs déclencheurs pour construire des réponses adaptées

Identifier les 4 émotions de bases et les sentiments associés

Repérer comment il exprime les émotions qu'il manifeste le plus souvent

Evaluer leur influence sur son comportement quotidien et sa performance professionnelle.

Maîtriser ses émotions "limitantes"

Identifier et assouplir les "croyances", règles, facteurs d'émotion limitantes

Prendre de la distance émotionnelle dans les situations délicates par la dissociation

Utiliser sa respiration pour garder ou retrouver son calme, en toutes circonstances.

Libérer son potentiel de succès

Repérer ses émotions "ressource" et savoir en tirer parti aisément grâce à l'ancrage

Privilégier un système de pensées créateur de confiance et de sérénité

Utiliser la force des émotions pour préparer et créer ses succès

Faire de ses émotions un atout relationnel

Savoir exprimer son ressenti, ses besoins de façon respectueuse et constructive

Repérer les comportements motivés par des émotions limitantes et savoir y répondre par une attitude adaptée

Faire preuve d'empathie vis à vis du ressenti de ses interlocuteurs et les aider à exprimer leur besoin

Savoir faciliter chez ses interlocuteurs le recours à des émotions "ressource".

INSTITUT EUROPEEN
DES HAUTES PERFORMANCES

Maîtriser le STRESS et gagner en ENERGIE

OBJECTIFS

A l'issue de la formation, les participants disposent de moyens pour :

- mieux utiliser son énergie en évitant les déperditions et en réalisant de nouvelles façons de l'acquérir,
- développer et enrichir ses façons de relever les défis quotidiens quelle qu'en soit la nature,
- construire une hygiène de vie physique, mentale et émotionnelle pour renforcer ses capacités d'adaptation,
- adopter des attitudes constructives devant les réactions et situations inattendues,
- faire face avec efficacité et élégance aux surcharges mentales quotidiennes.

THEMES pouvant être abordés

Reconnaître le stress

Définition

Incidences sur l'activation et l'inhibition de l'action

Facteurs internes et externes

Signaux personnels physiques, intellectuels, émotionnels et sociaux

Comprendre ses propres réactions, ainsi que celles des autres

Identifier les mécanismes et les représentations mentales qui les génèrent

Augmenter ses capacités à choisir ses propres émotions

Apprendre à reconnaître les processus et leur signification

Exprimer et utiliser les émotions de façon appropriée

Choisir un point de vue, créateur d'apprentissage

Tirer des leçons de chaque situation vécue comme difficile

Comprendre le message de ses émotions et réguler celles qui inhibent ou submergent

Modifier ses stratégies inefficaces

Conserver ou retrouver facilement calme, énergie, maîtrise dans les situations critiques

Réduire rapidement les tensions inutiles

Renouveler ses ressources et utiliser celles présentes dans son environnement

Apporter à ses partenaires un concours efficace, malgré la pression des événements.

PEDAGOGIE

Interactive. Alterne théorie, applications pratiques, se basant sur les demandes spécifiques des participants. Echanges favorisant une implication véritable de chacun.

Exercices pratiques en lien avec

les difficultés relationnelles, décisionnelles, émotionnelles,

les surcharges de travail, les surcharges mentales, le manque de confiance en soi.

Public concerné

Tous niveaux, toutes fonctions.

Chacun est concerné !

INTRA Catalogue

France et pays francophones

2 à 10 participants

2 Jours :

Présentiel, en consécutif

Distanciel : ZOOM ou TEAMS (découpage en modules, à la demande)

Fiche préparatoire d'OBJECTIFS adressée aux participants.

INTER 3 participants maxi

en distanciel

Garantie de réalisation aux dates

12 Heures sur 2 Jours + *suivi et conseils personnalisés* ***:*** ***1 heure par personne*** *(dans les 3 mois)*

Dates : 1er semestre 2021

25 - 26 février

25 - 26 mars

14 - 15 avril

27 - 28 mai

24 - 25 juin

Prix : 1 740 € nets

Fiche préparatoire d'OBJECTIFS adressée aux participants.

INDIVIDUEL

en distanciel

10 heures

Prix : 2 500 € nets

Nombre de sessions et fréquence, à définir avec le stagiaire.

INSTITUT EUROPEEN
DES HAUTES PERFORMANCES

Positiver sa relation au TEMPS et mieux le gérer

Public concerné

Cadres, Maîtrise, Ingénieurs d'Affaires, Commerciaux, travaillant seuls ou en équipe, Assistantes...

INTRA Catalogue

France et pays francophones

2 à 10 participants

2 Jours :
Présentiel, en consécutif
Distanciel : ZOOM ou TEAMS (découpage en modules, à la demande)

Fiche préparatoire d'OBJECTIFS adressée aux participants.

INTER 3 participants maxi

en distanciel

Garantie de réalisation aux dates

12 Heures sur 2 Jours +
suivi et conseils personnalisés :
1 heure par personne *(dans les 3 mois)*

Dates : 1er semestre 2021

04 - 05 mars
15 - 16 avril
17 - 18 mai
23 - 24 juin

Prix : 1 740 € nets

Fiche préparatoire d'OBJECTIFS adressée aux participants.

INDIVIDUEL

en distanciel

10 heures

Prix : 2 500 € nets

Nombre de sessions et fréquence, à définir avec le stagiaire.

OBJECTIFS

A l'issue de la formation, les participants disposent de moyens pour :

- développer des stratégies de pensée et d'action pour faire du temps un allié,
- ordonner leurs priorités et gérer les interférences entre leurs besoins et les attentes de leur hiérarchie, de leurs partenaires internes et externes,
- diminuer les pertes de temps,
- trouver des alternatives à "je suis débordé".

THEMES pouvant être abordés

Comprendre sa relation au temps

Prendre conscience de sa perception du temps dans l'organisation de son travail (messages contraignants)

Déterminer les sources de ses manques de temps

Repérer ses stratégies et ses attitudes actuelles

Identifier les "voleurs de temps" et apprendre à leur dire "non" au profit des priorités

Définir des critères de choix dans ses activités

Ajuster ses comportements.

Hiérarchiser ses priorités et les mettre en œuvre

Définir ses objectifs, de façon précise et réaliste

Evaluer l'importance et l'urgence pour définir les priorités

Adopter le modèle : un problème = une solution

Déléguer de façon efficace

Etre souple, face aux imprévus.

Anticiper avec efficacité

Tenir compte de ses cycles de fonctionnement

Savoir définir et planifier ses tâches pour mieux piloter ses journées

Se projeter dans le futur en utilisant le rétro-planning.

Gérer son temps, en relation avec les autres

Communiquer et argumenter ses choix en matière d'organisation et de gestion du temps

Négocier des délais si nécessaire

Demander de l'aide en temps opportun

Savoir dire NON aux sollicitations excessives

Se réserver des moments de réflexion.

INSTITUT EUROPEEN
DES HAUTES PERFORMANCES

Devenir MANAGER d'une équipe

Public concerné

Cadres ou Techniciens, appelés à prendre la responsabilité d'une équipe, Agents de Maîtrise, en cours de promotion Cadre et élargissant ainsi leur rôle d'encadrant.

INTRA Catalogue

France et pays francophones

2 à 10 participants

2 Jours :
Présentiel, en consécutif
Distanciel : ZOOM ou TEAMS (découpage en modules, à la demande)

Fiche préparatoire d'OBJECTIFS adressée aux participants.

INTER 3 participants maxi

en distanciel

Garantie de réalisation aux dates

12 Heures sur 2 Jours +
suivi et conseils personnalisés :
1 heure par personne *(dans les 3 mois)*

Dates : 1er semestre 2021

29 - 30 mars
17 - 18 mai
28 - 29 juin

Prix : 1 740 € nets

Fiche préparatoire d'OBJECTIFS adressée aux participants.

INDIVIDUEL

en distanciel

10 heures

Prix : 2 500 € nets

Nombre de sessions et fréquence, à définir avec le stagiaire.

OBJECTIFS

A l'issue de la formation, les participants disposent de moyens pour :

- mieux se connaître dans la perspective de leur nouvelle responsabilité,
- acquérir une représentation claire du management d'une équipe et des responsabilités qui en découlent,
- connaître, comprendre et utiliser les leviers de la motivation,
- mettre en œuvre les outils essentiels pour manager avec assurance.

THEMES pouvant être abordés

Que signifie manager ?

En comprendre le sens étymologique et s'en faire une représentation.

Mesurer les enjeux du management.

Différencier : management et leadership.

Déterminer précisément : les fonctions, les compétences, les rôles.

Communiquer pour manager efficacement

Intégrer les éléments essentiels pour bien communiquer lors de réunions d'équipe, des entretiens d'évaluation, de résolution de problème, des reportings à la hiérarchie.

Adopter les attitudes qui favorisent la communication au sein de l'équipe.

Mettre en œuvre des outils de communication efficaces.

Adopter le style de management adapté à chaque collaborateur

Découvrir les styles de management et situer ses propres tendances.

Tenir compte de la maturité de ses collaborateurs sur le plan individuel et collectif.

Motiver une équipe ou un collaborateur

Tenir compte de la hiérarchie, des besoins humains et des sources de motivation professionnelle.

Identifier les facteurs, leviers de motivation.

Savoir donner et recevoir des signes de reconnaissance.

Planifier et mener des entretiens et des réunions régulièrement.

Diversifier les activités pour accroître la motivation.

Motiver une équipe ou un collaborateur

Considérer son équipe comme un système.

Réussir sa prise de poste dans une équipe existante.

Définir des objectifs et leurs critères de réalisation, en contrôler et évaluer l'atteinte.

Préparer et mettre en œuvre la délégation d'une activité.

INSTITUT EUROPEEN
DES HAUTES PERFORMANCES

MANAGER son équipe pour optimiser sa Performance

Public concerné

Tout responsable opérationnel ou fonctionnel (Cadre ou Maîtrise) ayant un rôle d'encadrement.

INTRA Catalogue

France et pays francophones

2 à 10 participants

2 Jours :
Présentiel, en consécutif
Distanciel : ZOOM ou TEAMS (découpage en modules, à la demande)

Fiche préparatoire d'OBJECTIFS adressée aux participants.

INTER 3 participants maxi

en distanciel

Garantie de réalisation aux dates

12 Heures sur 2 Jours +
suivi et conseils personnalisés :
1 heure par personne *(dans les 3 mois)*

Dates : 1er semestre 2021

22 - 23 mars
05 - 06 mai
07 - 08 juillet

Prix : 1 740 € nets

Fiche préparatoire d'OBJECTIFS adressée aux participants.

INDIVIDUEL

en distanciel

10 heures

Prix : 2 500 € nets

Nombre de sessions et fréquence, à définir avec le stagiaire.

OBJECTIFS

A l'issue de la formation, les participants disposent de moyens pour :

- s'adapter à la diversité de leurs collaborateurs et des situations qu'ils doivent gérer,
- accroître leur engagement et leurs performances,
- maîtriser les processus de communication pour mieux informer, construire des objectifs, motiver, déléguer, apprécier, développer,...
- assurer la cohésion de leur équipe.

THEMES pouvant être abordés

Se connaître en tant que manager et communicateur

Identifier sa manière la plus courante de communiquer et de manager.

Comprendre et valoriser la personnalité des collaborateurs

Créer une relation efficace, à forte teneur humaine, base d'une collaboration solide,

Comprendre leurs façons de réagir, leurs centres d'intérêt, leurs motivations.

Accroître sa flexibilité personnelle pour

Adapter sa communication et son animation,

Renforcer les gains mutuels,

Tenir compte des situations.

Maîtriser les outils clefs du management

Décider, donner du sens et offrir un cadre rassurant,

Organiser les tâches et coordonner leur exécution,

Diagnostiquer les points forts et les points d'amélioration,

Ecouter, informer, expliquer, responsabiliser,

Savoir prendre du recul, par rapport aux événements, avant d'agir.

Pratiquer un management valorisant

Créer un environnement propice pour donner l'envie de s'investir,

Motiver : les différentes approches et leur mise en application,

Déléguer : les conditions et les étapes,

Apprécier et récompenser les performances individuelles et collectives,

Réguler les tensions et favoriser la cohésion.

Pratiquer un management valorisant

Renforcer sa propre cohérence et sa réussite de manager,

Manager par l'exemple.

INSTITUT EUROPEEN
DES HAUTES PERFORMANCES

L'Intelligence EMOTIONNELLE
au service d'un Management plus humain

Public concerné

Tout Manager, ou Cadre désirant améliorer son efficacité relationnelle et mieux travailler avec ses collaborateurs et ses collègues.

INTRA Catalogue
France et pays francophones

2 à 10 participants

2 Jours :
Présentiel, en consécutif
Distanciel : ZOOM ou TEAMS (découpage en modules, à la demande)

Fiche préparatoire d'OBJECTIFS adressée aux participants.

INTER 3 participants maxi
en distanciel

Garantie de réalisation aux dates

12 Heures sur 2 Jours +
suivi et conseils personnalisés :
1 heure par personne *(dans les 3 mois)*
Dates : 1er semestre 2021

17 - 18 mai
05 - 06 juillet

Prix : 1 740 € nets
Fiche préparatoire d'OBJECTIFS adressée aux participants.

INDIVIDUEL
en distanciel

10 heures
Prix : 2 500 € nets

Nombre de sessions et fréquence, à définir avec le stagiaire.

OBJECTIFS

A l'issue de la formation, les participants disposent de moyens pour :

- mieux appréhender les émotions dans les relations professionnelles
- comprendre et accepter leurs émotions
- acquérir de la flexibilité émotionnelle
- améliorer leurs relations avec leurs collaborateurs et leurs collègues
- reconnaître les émotions de leurs interlocuteurs et en tenir compte dans leur management

THEMES pouvant être abordés

Comprendre le fonctionnement émotionnel

L'être humain dans toutes ses dimensions
Les émotions de base, et les autres …
Les déclencheurs, modes d'expression, niveaux d'intensité
L'impact des émotions sur nos comportements
Les pièges du contrôle des émotions (déni, surcontrôle).

Devenir pus conscient de ses émotions et les exploiter au mieux

Reconnaître leur réalité, leur utilité ou leur effet limitant pour soi et pour ses collaborateurs
Accueillir ses émotions dites "négatives" et les exprimer positivement
Expérimenter de nouvelles émotions pour sortir d'une situation bloquée
Utiliser toutes ses ressources pour réguler son humeur.

Développer son ouverture aux émotions des autres

Etre plus attentif au langage émotionnel de ses interlocuteurs
Distinguer les émotions authentiques et les fausses, les émotions et messages cachés
Faire la distinction entre les émotions dues à des situations personnelles et celles inhérentes à la vie professionnelle.

Manager avec les émotions

Déterminer son type de management préférentiel, et en mesurer l'impact sur l'équipe
Moduler son style de management, en fonction des personnes et des situations
Se placer dans un état émotionnel favorable au bon déroulement des situations professionnelles (entretiens, réunions, négociations...)
Mobiliser ses émotions positives et celles des autres pour optimiser les actions et réussir ensemble.

INSTITUT EUROPEEN
DES HAUTES PERFORMANCES

Développer un Leadership AGILE

Public concerné

Manager (hiérarchiques ou transverses), récemment en poste et désirant développer agilité et leadership.

INTRA Catalogue

France et pays francophones

2 à 10 participants

2 Jours :
Présentiel, en consécutif
Distanciel : ZOOM ou TEAMS (découpage en modules, à la demande)

Fiche préparatoire d'OBJECTIFS adressée aux participants.

INTER 3 participants maxi

en distanciel

Garantie de réalisation aux dates

12 Heures sur 2 Jours +
suivi et conseils personnalisés :
1 heure par personne *(dans les 3 mois)*

Dates : 1er semestre 2021

08 - 09 avril
24 - 25 juin

Prix : 1 740 € nets

Fiche préparatoire d'OBJECTIFS adressée aux participants.

INDIVIDUEL

en distanciel

10 heures

Prix : 2 500 € nets

Nombre de sessions et fréquence, à définir avec le stagiaire.

OBJECTIFS

A l'issue de la formation, les participants disposent de moyens pour :

- comprendre et s'approprier son rôle de manager / leader,
- mobiliser les membres de son équipe, en fonction de leur maturité : le leadership situationnel,
- découvrir et appliquer les divers styles de leadership, adaptés aux profils des collaborateurs,
- gérer les situations sensibles.

THEMES pouvant être abordés

Management versus Leadership

Le fondement de la maturité professionnelle : compétence et motivation

Les 4 niveaux de maturité des collaborateurs

Quel style adopter en fonction de chaque niveau de maturité

De l'individuel au collectif : niveau de maturité de l'équipe.

Le besoin d'AIR : appartenance, importance, reconnaissance

Les leviers de la motivation

La délégation : à qui et comment déléguer.

Savoir reconnaitre et féliciter, le feedback

Rendre le feedback motivant et acteur du changement

Les habiletés relationnelles du leader

Savoir dire "NON"

Gérer l'erreur, la dérive, la faute

Rédaction d'un plan d'action personnalisé.

Approche pédagogique

Apports théoriques - Etudes de cas - Vidéo.
Mises en situation - Travaux en binômes, en sous-groupes et en plénière.
Plan d'action personnalisé.