

COMMUNIQUER EFFICACEMENT EN PUBLIC

Découvrez le programme « Communiquer efficacement en public » pour mieux connaître les fondamentaux de la communication afin d'être plus efficace et impactant face à son auditoire

Vous n'êtes pas en mesure de vous déplacer ? La formation est également réalisable à distance !

Objectifs Pédagogiques

-Savoir, définir et comprendre les facteurs de motivation et de comportement et les fondamentaux de la communication et leurs impacts sur la relation humaine

Objectifs de Formation

-Etre capable d'utiliser les fondamentaux de la communication lors d'une intervention face à un public afin d'être efficace et impactant

Programme

Module 1 : Les fondamentaux de la communication

Maîtriser les mécanisme de communication

Le prisme de perception

Les facteurs clés d'une communication réussie

L'impact des facteurs de motivation sur la communication : connaître votre profil de communicant

La part des émotions dans la communication

L'impact de la communication non verbale

Etat d'esprit pour communiquer positivement

Module 2 : Entrer en communication en face à face

Les messages contraignants et leur impact sur la relation

Développer son empathie

Gérer les mécanismes de la communication

Ecoute active

Reformulation

Questionnement

Synchronisation

Savoir s'affirmer : l'assertivité

Module 3 : Prise de parole en public

Préparer son intervention

Connaître son auditoire

Adapter son discours

Gérer son stress

Maîtriser l'impact de son intervention

Intonation et diction

Présence devant l'auditoire, mouvement, gestuel

Créer le lien avec l'auditoire grâce au regard

Développer sa force de conviction

Capter et maintenir l'attention

Répondre aux questions

Gérer les imprévus et recadrer

Accessibilité

La formation est accessible aux personnes handicapées.

Pour toute demande particulière, des aménagements peuvent être mis en place pour accueillir, dans des conditions propices à leur réussite, les personnes en situation de handicap.



Public visé

Toute personne souhaitant améliorer sa communication face à un auditoire



Durée moyenne (en fonction du niveau du stagiaire)

14 heures



Tarifs :

A partir de 50€ en cours collectif

A partir de 120€ en cours individuel



Délai d'accès :

• **Formation individuelle** : Toutes nos formations sont réalisables à la date qui vous convient

• **Formation Collective** : Entrée et sorties permanentes toute l'année

Retrouvez en temps réel les dates et les places disponibles en nous contactant au 04-69-19-36-15 ou contact@novacapformation.fr



Prérequis

Aucun



Perspectives

• **Formation** : Cette formation peut être complétée par les programmes Management et Commercial-Vente.

• **Métier** : Pas de métiers spécifiques. Communiquer efficacement est une compétence transversale essentielle dans de nombreux domaines professionnels.



Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement

La formation suit une pédagogie active s'appuyant sur :

• Blended Learning

Cours en présentiel, par téléphone, sur internet, en visio-conférence, particuliers ou collectifs
Alternance entre apports théoriques et pratiques
Travail personnel en présentiel et à distance
E Learning

• Supports

Ecrit, audio, vidéo, logiciel, professionnels
Mise à disposition de supports de cours et activité de mise en pratique

• Lieu

Salle de formation équipée d'ordinateurs portables avec connexion Internet, vidéoprojecteur, tableau, paper board
Dans nos locaux à Bourg en Bresse ou sur site

• Formateurs experts

Nos responsables pédagogiques et formateurs sont reconnus dans leur métier.
Retrouvez leurs références et échangez avec eux via notre site internet sur l'espace formateurs
www.novacapformation.fr/formateurs



Suivi et Modalité d'évaluation des acquis

• Suivi des acquis des stagiaires

• Entretien bilan de fin de formation avec le formateur

• Attestation de fin de formation

COMMUNIQUER AVEC IMPACT

Pour prendre conscience de l'impact de sa communication dans ses relations professionnelles,
Découvrez le programme « Communiquer avec impact. »

Vous n'êtes pas en mesure de vous déplacer ? La formation est également réalisable à distance !

Objectifs Pédagogiques

- Savoir définir les fondamentaux de la communication positive
- Développer son écoute active
- Savoir définir les styles de communication et les adapter en fonction de la situation pour avoir plus d'impact
- Savoir identifier et gérer les conflits

Objectifs de Formation

- Etre capable d'utiliser les fondamentaux de la communication positive lors d'une intervention face à un auditoire ou dans ses relations professionnelles

Programme

Module 1 : Qu'est ce qu'une communication positive ?

La communication comme outil de performance dans le travail
Rôle du contributeur-expert : ses interlocuteurs, sa mission, les interactions
Etat d'esprit pour communiquer positivement

Module 2 : Maîtriser les mécanismes de communication

Le prisme de perception
Les règles d'or de l'écoute active
Les messages contraignants et l'impact sur le comportement
Communication verbale et communication non-verbale

Module 3 : La communication au service de la relation

Communication et feedback
Savoir donner du feedback : quand, comment, à qui, pourquoi
Formuler ses attentes : l'assertivité
La place des émotions
Méthode AIDA

Module 4 : Gérer les situations difficiles

Affirmer son rôle et expliquer ses missions
Identifier et anticiper les conflits : gérer les non-dits et les présupposés
Savoir gérer les désaccords et faire face aux réactions défensives



Public visé

Toute personne souhaitant optimiser sa communication afin d'être plus efficace et impactant dans ses relations professionnelles



Durée moyenne (en fonction du niveau du stagiaire)

14 heures



Tarifs :

A partir de 50€ de l'heure en cours collectif
A partir de 120€ de l'heure en cours individuel



Délai d'accès :

• **Formation individuelle** : Toutes nos formations sont réalisables à la date qui vous convient

• **Formation Collective** : Entrée et sorties permanentes toute l'année

Retrouvez en temps réel les dates et les places disponibles en nous contactant au 04-69-19-36-15 ou contact@novacapformation.fr



Prérequis

Aucun



Perspectives

• **Formation** : Cette formation peut être complétée par les programmes Management et Commercial-Vente

• **Métier** : Pas de métiers spécifiques.

Communiquer efficacement est une compétence transversale essentielle dans de nombreux domaines professionnels.



Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement

La formation suit une pédagogie active s'appuyant sur :

• Blended Learning

Cours en présentiel, par téléphone, sur internet, en visio-conférence, particuliers ou collectifs
Alternance entre apports théoriques et pratiques
Travail personnel en présentiel et à distance
E Learning

• Supports

Ecrit, audio, vidéo, logiciel, professionnels
Mise à disposition de supports de cours et activité de mise en pratique

• Lieu

Salle de formation équipée d'ordinateurs portables avec connexion Internet, vidéoprojecteur, tableau, paper board
Dans nos locaux à Bourg en Bresse ou sur site

• Formateurs experts

Nos responsables pédagogiques et formateurs sont reconnus dans leur métier.
Retrouvez leurs références et échangez avec eux via notre site internet sur l'espace formateurs
www.novacapformation.fr/formateurs



Suivi et Modalité d'évaluation des acquis

- Suivi des acquis des stagiaires
- Entretien bilan de fin de formation avec le formateur
- Attestation de fin de formation

Accessibilité

La formation est accessible aux personnes handicapées.

Pour toute demande particulière, des aménagements peuvent être mis en place pour accueillir, dans des conditions propices à leur réussite, les personnes en situation de handicap.

COMMENT AMELIORER SA COMMUNICATION INTERPERSONNELLE

Pour apprendre à mieux écouter et à s'exprimer afin d'améliorer ses relations avec ses collaborateurs ou clients. Découvrez le programme « Comment améliorer sa communication interpersonnelle »

Vous n'êtes pas en mesure de vous déplacer ? La formation est également réalisable à distance !

Objectifs Pédagogiques

- Définir et comprendre sa communication interpersonnelle et savoir améliorer son écoute, son expression et ses demandes
- Savoir définir les comportements inefficaces
- Savoir adopter sa communication en fonction des personnes et des situations

Objectifs de Formation

- Être capable d'améliorer sa communication et de l'adapter afin de faciliter la relation professionnelle auprès de ses collaborateurs ou managers, clients, fournisseurs.

Programme

Module 1 : Identifier les systèmes anti relationnels qui dominent aujourd'hui dans certaines structures professionnelles
 Isolement, fuite, agressivité
 Manque de cohésion d'équipe
 Manque de communication professionnelle et personnelle verbale
 Hierarchisation des fonctions trop importante
 Remise en cause du comportement et décisions managériales

Module 2 : Identifier les 3 comportements inefficaces : passivité, agressivité, manipulation
 Comprendre et s'approprier la méthode assertive
 Le pouvoir du silence et de l'écoute
 Savoir demander et oser demander
 Savoir dire oui et savoir dire non et pourquoi
 La confirmation/restitution, l'art de reformuler
 La posture assertive
 La capacité d'écoute active
 Le positionnement relationnel en fonction des personnes, des émotions et des situations
 Faire face aux comportements antirelationnels
 Désamorcer l'agressivité
 Agir face à la passivité
 Éviter les pièges de la manipulation



Public visé

Toute personne souhaitant améliorer sa communication interpersonnelle afin d'améliorer ses relations professionnelles



Durée moyenne (en fonction du niveau du stagiaire)

7 heures



Tarifs :

A partir de 50€ de l'heure en cours collectif
 A partir de 120€ de l'heure en cours individuel



Délai d'accès :

• **Formation individuelle** : Toutes nos formations sont réalisables à la date qui vous convient

• **Formation Collective** : Entrée et sorties permanentes toute l'année

Retrouvez en temps réel les dates et les places disponibles en nous contactant au 04-69-19-36-15 ou contact@novacapformation.fr



Prérequis

Aucun



Perspectives

• **Formation** : Cette formation peut être complétée par les programmes Management et Commercial-Vente

• **Métier** : Pas de métiers spécifiques. Communiquer efficacement est une compétence transversale essentielle dans de nombreux domaines professionnels.



Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement

La formation suit une pédagogie active s'appuyant sur :

• Blended Learning

Cours en présentiel, par téléphone, sur internet, en visio-conférence, particuliers ou collectifs
 Alternance entre apports théoriques et pratiques
 Travail personnel en présentiel et à distance
 E Learning

• Supports

Écrit, audio, vidéo, logiciel, professionnels
 Mise à disposition de supports de cours et activité de mise en pratique

• Lieu

Salle de formation équipée d'ordinateurs portables avec connexion Internet, vidéoprojecteur, tableau, paper board
 Dans nos locaux à Bourg en Bresse ou sur site

• Formateurs experts

Nos responsables pédagogiques et formateurs sont reconnus dans leur métier.
 Retrouvez leurs références et échangez avec eux via notre site internet sur l'espace formateurs
www.novacapformation.fr/formateurs



Suivi et Modalité d'évaluation des acquis

- Suivi des acquis des stagiaires
- Entretien bilan de fin de formation avec le formateur
- Attestation de fin de formation

Accessibilité

La formation est accessible aux personnes handicapées.

Pour toute demande particulière, des aménagements peuvent être mis en place pour accueillir, dans des conditions propices à leur réussite, les personnes en situation de handicap.

DEVELOPPER UNE COMMUNICATION EFFICACE AVEC SON EQUIPE ET SA HIERARCHIE

Pour développer une aisance relationnelle dans les différentes situations de management.
Découvrez le programme « Développez une communication efficace avec son équipe et sa hiérarchie »

Vous n'êtes pas en mesure de vous déplacer ? La formation est également réalisable à distance !

Objectifs Pédagogiques

- Définir savoir et comprendre l'impact de la communication dans ses relations professionnelles
- Savoir développer son écoute active
- Définir le style de communication et l'adapter pour impacter les autres.
- Définir les situations délicates et savoir y faire face

Objectifs de Formation

- Etre capable de réussir sa communication au quotidien et d'adapter son mode de communication à ses différents interlocuteurs avec aisance même dans les situations délicates

Programme

Module 1 : Manager

Mieux se connaître

Faire le point sur son mode de communication préférentiel

Mieux comprendre on fonctionnement et celui des autres pour entrer en relation

Module 2 : Développer de la flexibilité dans ses modes de communication

Se situer dans sa fonction et dans la ligne hiérarchique

Définir les besoins d'ajustements mutuels avec ses interlocuteurs

Distinguer : perception, jugement, émotions.

Module 3 : Etablir une relation efficace avec sa hiérarchie

Se positionner dans la relation avec la hiérarchie

Exprimer avec efficacité ses attentes et ses points de résistance

Savoir demander les moyens nécessaires à sa réussite

Etre force de proposition et développer sa capacité à convaincre

Module 4 : Transformer les entretiens individuels en leviers d'implication

Clarifier les objectifs des différents entretiens

Distinguer consigne et demande

Formuler un objectif « SMART »

Recadrer un collaborateur, traiter un erreur

Module 5 : Dynamiser sa communication de manager

Choisir le canal de communication adapté

Rendre ses réunions attractives et efficaces

Maîtriser les techniques relationnelles adaptées

Module 6 : Faire face aux situations délicates

Analyser les situations difficiles pour les résoudre

Intervenir à bon escient en situation de conflit

Capitaliser, partager pour progresser et définir des bonnes pratiques.



Public visé

Manager, Chef(fe) d'Entreprise, Responsable d'Equipe de tout secteur d'activité ou toute personne souhaitant une communication efficace avec ses collaborateurs ou sa hiérarchie



Durée moyenne (en fonction du niveau du stagiaire)

21 heures



Tarifs :

A partir de 50€ de l'heure en cours collectif
A partir de 120€ de l'heure en cours individuel



Délai d'accès :

• **Formation individuelle** : Toutes nos formations sont réalisables à la date qui vous convient

• **Formation Collective** : Entrée et sorties permanentes toute l'année

Retrouvez en temps réel les dates et les places disponibles en nous contactant au 04-69-19-36-15 ou contact@novacapformation.fr



Prérequis

Aucun



Perspectives

• **Formation** : Cette formation peut être complétée par les programmes Management et Efficacité Professionnelle.

• **Métier** : Manager, Chef(fe) d'Entreprise, Chef(fe) de Projet, DRH, Responsable d'Equipe



Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement

La formation suit une pédagogie active s'appuyant sur :

• Blended Learning

Cours en présentiel, par téléphone, sur internet, en visio-conférence, particuliers ou collectifs
Alternance entre apports théoriques et pratiques
Travail personnel en présentiel et à distance
E Learning

• Supports

Ecrit, audio, vidéo, logiciel, professionnels
Mise à disposition de supports de cours et activité de mise en pratique

• Lieu

Salle de formation équipée d'ordinateurs portables avec connexion Internet, vidéoprojecteur, tableau, paper board
Dans nos locaux à Bourg en Bresse ou sur site

• Formateurs experts

Nos responsables pédagogiques et formateurs sont reconnus dans leur métier.
Retrouvez leurs références et échangez avec eux via notre site internet sur l'espace formateurs
www.novacapformation.fr/formateurs



Suivi et Modalité d'évaluation des acquis

- Suivi des acquis des stagiaires
- Entretien bilan de fin de formation avec le formateur
- Attestation de fin de formation

Accessibilité

La formation est accessible aux personnes handicapées.

Pour toute demande particulière, des aménagements peuvent être mis en place pour accueillir, dans des conditions propices à leur réussite, les personnes en situation de handicap.

LES CONDITIONS DE LA QUALITE DE VIE AU TRAVAIL ENGAGER ET DEPLOYER UNE DEMARCHE EFFICIENTE

« Les conditions de travail d'aujourd'hui sont les résultats des projets d'hier, et que les projets d'aujourd'hui détermineront les conditions de travail de demain ». Julien PELLETIER

Découvrez le programme « Les conditions de la qualité de vie au travail »

Vous n'êtes pas en mesure de vous déplacer ? La formation est également réalisable à distance !

Objectifs Pédagogiques

- Définir et comprendre les enjeux de la qualité de vie au travail
- Savoir analyser une demande d'entreprise
- Savoir construire le système d'acteurs en appui
- Savoir identifier des axes d'amélioration de la vie au travail
- Connaître les bonnes pratiques et écarter les mesures gadgets
- Savoir élaborer un plan d'actions et en assurer le suivi

Objectifs de Formation

- Construire et faire vivre une démarche de QVT adaptée à son entreprise et entamer une réflexion globale pour améliorer le bien-être des collaborateurs d'une entreprise

Programme

Module 1 : Qu'est-ce que la Qualité de Vie au Travail

Comment définir la Qualité de Vie au Travail ?

Quelle est l'origine de la notion de QVT ?

Module 2 : Initiation aux risques psychosociaux

Définition

Identifier les facteurs de risques internes et externes

Des chiffres clés

Obligations légales

Module 3 : Faire la différence entre santé sécurité, pénibilité et qualité de vie au travail ?

De la réglementation aux bénéfices

A chaque enjeux sa stratégie

Choisir ou faire choisir d'aller sur la qualité de vie

Module 4 : La mise en place d'une démarche QVT

Les conséquences de notre passé

Les perceptions qui font agir, transformer les résultats d'hier en leviers de demain

La communication interne et les clés du dialogue social

Module 5 : Faire vivre la démarche QVT

Les différentes thématiques

Le choix des indicateurs

Sur quels leviers s'appuyer ?

Module 6 : Les étapes de la démarche QVT

Les facteurs clés

Les étapes

Les 7 recommandations pour une démarche QVT réussie

Module 7 : Définir le plan d'actions : sur quoi et comment agir ?

Organiser les actions dans le temps ;

Sélectionner les intervenants internes et externes ;

Favoriser l'expression des collaborateurs sur le projet

Suivre les impacts au plan organisationnel, relationnel, économique

Pérennisation des résultats de l'intervention : quelles traces laisse l'intervenant ?

Accessibilité

La formation est accessible aux personnes handicapées.

Pour toute demande particulière, des aménagements peuvent être mis en place pour accueillir, dans des conditions propices à leur réussite, les personnes en situation de handicap.



Public visé

Dirigeant(e) de PME, RRH, DRH, Responsable SSE, Responsable QVT en entreprise, Animateur(trice) HSE



Durée moyenne (en fonction du niveau du stagiaire)

21 heures



Tarifs :

A partir de 50€ de l'heure en cours collectif

A partir de 120€ de l'heure en cours individuel



Décal d'accès :

• **Formation individuelle** : Toutes nos formations sont réalisables à la date qui vous convient

• **Formation Collective** : Entrée et sorties permanentes toute l'année

Retrouvez en temps réel les dates et les places disponibles en nous contactant au 04-69-19-36-15 ou contact@novacapformation.fr



Prérequis

Aucun



Perspectives

• **Formation** : Cette formation peut être complétée par les programmes Efficacité Professionnelle et Management

• **Métier** : RRH, DRH, Responsable SSE, Responsable QVT en entreprise, Animateur(trice) HSE



Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement

La formation suit une pédagogie active s'appuyant sur :

• Blended Learning

Cours en présentiel, par téléphone, sur internet, en visio-conférence, particuliers ou collectifs
Alternance entre apports théoriques et pratiques
Travail personnel en présentiel et à distance
E Learning

• Supports

Ecrit, audio, vidéo, logiciel, professionnels
Mise à disposition de supports de cours et activité de mise en pratique

• Lieu

Salle de formation équipée d'ordinateurs portables avec connexion Internet, vidéoprojecteur, tableau, paper board
Dans nos locaux à Bourg en Bresse ou sur site

• Formateurs experts

Nos responsables pédagogiques et formateurs sont reconnus dans leur métier.
Retrouvez leurs références et échangez avec eux via notre site internet sur l'espace formateurs
www.novacapformation.fr/formateurs



Suivi et Modalité d'évaluation des acquis

- Suivi des acquis des stagiaires
- Entretien bilan de fin de formation avec le formateur
- Attestation de fin de formation

PREVENIR ET GERER LES CONFLITS

Un conflit peut perdurer et générer des tensions.

Découvrez le programme « Prévenir et gérer les conflits » afin de trouver les solutions efficaces.
Vous n'êtes pas en mesure de vous déplacer ? La formation est également réalisable à distance !

Objectifs Pédagogiques

- Savoir identifier et analyser les sources et les types de conflits
- Savoir réguler et traiter les tensions au quotidien
- Savoir adopter une posture et une communication efficace
- Savoir utiliser les outils pour désamorcer et résoudre les conflits

Objectifs de Formation

- Etre capable de diagnostiquer et gérer tous les conflits professionnels

Programme

Module 1 : Différencier problème, désaccord, tension et conflit

Qu'est-ce qu'un conflit ?

Connaître les principales sources et la genèse des conflits

Caractériser la nature et le niveau d'un conflit

Module 2 : Acquérir des méthodes d'analyse

Identifier les causes des conflits et les signes avant-coureurs

Comprendre la stratégie des différents acteurs

Comprendre les principes de l'escalade

Diagnostiquer son mode d'intervention

Module 3 : Gérer le niveau de son intervention

Les 4 niveaux d'intervention : prévenir, anticiper, désamorcer, résoudre

Module 4 : Utiliser les mécanismes de la communication

Approche de la personnalité et des comportements

Identifier son style relationnel et ses contraintes personnelles : autodiagnostic

Adapter sa posture et son mode de communication aux situations, aux contextes et aux personnes

Mieux gérer ses émotions, ses pensées et tensions internes par l'assertivité

Module 5 : La communication non-violente

La méthode OSBD

Module 6 : Répondre aux comportements déstabilisants

Déceler et éviter les postures conflictuelles

Repérer les 3 conduites inefficaces : passivité, agressivité, manipulation

S'imposer tout en adoptant une attitude de communication non-violente : l'assertivité

Mettre en œuvre les clés pratiques qui renforcent son attitude assertive

Module 7 : Les outils

Utiliser les outils de la communication : écouter, reformuler, questionner, pratiquer l'empathie

Utiliser les outils de résolution de conflits : DESC, négociation, médiation, compromis, modification de la perception individuelle

Accessibilité

La formation est accessible aux personnes handicapées.

Pour toute demande particulière, des aménagements peuvent être mis en place pour accueillir, dans des conditions propices à leur réussite, les personnes en situation de handicap.



Public visé

Toute personne souhaitant améliorer de façon durable la gestion de conflits



Durée moyenne (en fonction du niveau du stagiaire)

14 heures



Tarifs :

A partir de 50€ de l'heure en cours collectif
A partir de 120€ de l'heure en cours individuel



Délai d'accès :

• **Formation individuelle** : Toutes nos formations sont réalisables à la date qui vous convient

• **Formation Collective** : Entrée et sorties permanentes toute l'année

Retrouvez en temps réel les dates et les places disponibles en nous contactant au 04-69-19-36-15 ou contact@novacapformation.fr



Prérequis

Aucun



Perspectives

• **Formation** : Cette formation peut être complétée par les programmes Efficacité Professionnelle et Management

• **Métier** : Pas de métiers spécifiques. Savoir prévenir et gérer les conflits est une compétence transversale essentielle dans de nombreux domaines professionnels.



Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement

La formation suit une pédagogie active s'appuyant sur :

• Blended Learning

Cours en présentiel, par téléphone, sur internet, en visio-conférence, particuliers ou collectifs
Alternance entre apports théoriques et pratiques
Travail personnel en présentiel et à distance
E Learning

• Supports

Ecrit, audio, vidéo, logiciel, professionnels
Mise à disposition de supports de cours et activité de mise en pratique

• Lieu

Salle de formation équipée d'ordinateurs portables avec connexion Internet, vidéoprojecteur, tableau, paper board
Dans nos locaux à Bourg en Bresse ou sur site

• Formateurs experts

Nos responsables pédagogiques et formateurs sont reconnus dans leur métier.
Retrouvez leurs références et échangez avec eux via notre site internet sur l'espace formateurs
www.novacapformation.fr/formateurs



Suivi et Modalité d'évaluation des acquis

- Suivi des acquis des stagiaires
- Entretien bilan de fin de formation avec le formateur
- Attestation de fin de formation

GESTION DU TEMPS ET DES PRIORITES

Savoir bien gérer son temps est devenu primordial au vu du temps de travail et des effectifs réduits avec des tâches toujours aussi nombreuses. Nous pouvons gagner entre 10 à 20 % d'efficacité en développant notre intelligence organisationnelle.

Découvrez le programme « Gestion du temps et des priorités »

Vous n'êtes pas en mesure de vous déplacer ? La formation est également réalisable à distance !

Objectifs Pédagogiques

- Savoir planifier ses tâches et activités en fonction des priorités de sa fonction
- Savoir maîtriser l'impact de ses interlocuteurs dans son organisation quotidienne
- Savoir préserver son équilibre pour être plus productif en se préservant du stress

Objectifs de Formation

- Etre capable de mettre en place des méthodes améliorant son efficacité professionnelle en dépassant ses freins

Programme

Module 1 : Gérer son temps

Pour quoi ? C'est quoi ?

Être Efficace / Être Efficient

Pourquoi la gestion du temps est difficile

Définir son objectif face aux urgences

Dégager du temps pour en gagner

Module 2 : Gérer ses priorités

Définir ses priorités parmi les différents rôles

Les lois du temps pour agir

Catégoriser ses priorités. Catégoriser ses activités

Hierarchiser ses tâches

Module 3 : L'Urgent et L'important

Définitions

Matrice Eisenhower

Matrice Action – Réflexion

Autres méthodes

Module 4 : Rythmer son temps

Connaître ses rythmes positifs (biorythmes)

Reconnaître ses rythmes négatifs (chronophages)

Connaître son propre syndrome

Savoir dire non

Devenez un maître du temps

Module 5 : Organiser ses tâches

Maîtrisez son temps

Loi de Parkinson

Module 6 : Outils de gestion du temps

Savoir utiliser les nouveaux outils

Apprendre la lecture rapide

L'agenda

Au cours de la Journée

Bien débiter et finir sa journée

Déléguer

Accessibilité

La formation est accessible aux personnes handicapées.

Pour toute demande particulière, des aménagements peuvent être mis en place pour accueillir, dans des conditions propices à leur réussite, les personnes en situation de handicap.



Public visé

Toute personne souhaitant améliorer de façon durable sa gestion du temps



Durée moyenne (en fonction du niveau du stagiaire)

14 heures



Tarifs :

A partir de 50€ de l'heure en cours collectif

A partir de 120€ de l'heure en cours individuel



Délai d'accès :

• **Formation individuelle** : Toutes nos formations sont réalisables à la date qui vous convient

• **Formation Collective** : Entrée et sorties permanentes toute l'année

Retrouvez en temps réel les dates et les places disponibles en nous contactant au 04-69-19-36-15 ou contact@novacapformation.fr



Prérequis

Aucun



Perspectives

• **Formation** : Cette formation peut être complétée par les programmes Efficacité Professionnelle et Management

• **Métier** : Pas de métiers spécifiques. Savoir gérer son temps est une compétence transversale essentielle dans de nombreux domaines professionnels



Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement

La formation suit une pédagogie active s'appuyant sur :

• **Blended Learning**

Cours en présentiel, par téléphone, sur internet, en visio-conférence, particuliers ou collectifs
Alternance entre apports théoriques et pratiques
Travail personnel en présentiel et à distance
E Learning

• **Supports**

Ecrit, audio, vidéo, logiciel, professionnels
Mise à disposition de supports de cours et activité de mise en pratique

• **Lieu**

Salle de formation équipée d'ordinateurs portables avec connexion Internet, vidéoprojecteur, tableau, paper board
Dans nos locaux à Bourg en Bresse ou sur site

• **Formateurs experts**

Nos responsables pédagogiques et formateurs sont reconnus dans leur métier.
Retrouvez leurs références et échangez avec eux via notre site internet sur l'espace formateurs
www.novacapformation.fr/formateurs



Suivi et Modalité d'évaluation des acquis

- Suivi des acquis des stagiaires
- Entretien bilan de fin de formation avec le formateur
- Attestation de fin de formation

DECRYPTAGE DU LANGAGE NON VERBAL

Savoir gérer les éléments qui traduisent nos profonds ressentis face à une situation, tout ce qui a trait au langage corporel agissant comme vecteur inconscient de nos émotions.

Vous n'êtes pas en mesure de vous déplacer ? La formation est également réalisable à distance !

Objectifs Pédagogiques

- Connaitre la signification des gestes, expressions et attitudes les plus courantes
- Savoir faire de la communication non verbale un levier de sa communication
- Savoir analyser ce que son interlocuteur dit pas

Objectifs de Formation

- Etre capable de pouvoir décrypter ce que vos interlocuteurs ne vous disent pas.

Programme

Module 1 : Introduction au langage non-verbal

Axes de têtes

Croisements

Positions de chaises

Module 2 : Introduction au langage non-verbal

Gestes

Gestes de préhension

Yeux

Module 3 : introduction au langage non-verbal

Mains dans les cheveux

Mouvements de langue

Logique des gestes

Différents types de personnalité

Module 4 : Préparation au décryptage du langage non verbal

Demangeaisons du visage

Demangeaisons du corps

Module 5 : Préparation au décryptage du langage non verbal

Signes du mensonge

**Public visé**

Toute personne souhaitant améliorer de façon durable sa prise de parole en public

**Durée moyenne (en fonction du niveau du stagiaire)**

35 heures

**Tarifs :**

A partir de 50€ de l'heure en cours collectif
A partir de 120€ de l'heure en cours individuel

**Délaï d'accès :**

• **Formation individuelle** : Toutes nos formations sont réalisables à la date qui vous convient

• **Formation Collective** : Entrée et sorties permanentes toute l'année

Retrouvez en temps réel les dates et les places disponibles en nous contactant au 04-69-19-36-15 ou contact@novacapformation.fr

**Prérequis**

Aucun

**Perspectives**

• **Formation** : Cette formation peut être complétée par les programmes Efficacité Professionnelle et Management

• **Métier** : Pas de métiers spécifiques. Savoir décrypter le langage non verbal est une compétence transversale essentielle dans de nombreux domaines professionnels

**Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement**

La formation suit une pédagogie active s'appuyant sur :

• Blended Learning

Cours en présentiel, par téléphone, sur internet, en visio-conférence, particuliers ou collectifs
Alternance entre apports théoriques et pratiques
Travail personnel en présentiel et à distance
E Learning

• Supports

Ecrit, audio, vidéo, logiciel, professionnels
Mise à disposition de supports de cours et activité de mise en pratique

• Lieu

Salle de formation équipée d'ordinateurs portables avec connexion Internet, vidéoprojecteur, tableau, paper board
Dans nos locaux à Bourg en Bresse ou sur site

• Formateurs experts

Nos responsables pédagogiques et formateurs sont reconnus dans leur métier.
Retrouvez leurs références et échangez avec eux via notre site internet sur l'espace formateurs
www.novacapformation.fr/formateurs

**Suivi et Modalité d'évaluation des acquis**

- Suivi des acquis des stagiaires
- Entretien bilan de fin de formation avec le formateur
- Attestation de fin de formation

Accessibilité

La formation est accessible aux personnes handicapées.

Pour toute demande particulière, des aménagements peuvent être mis en place pour accueillir, dans des conditions propices à leur réussite, les personnes en situation de handicap.