

FORMATION DEVELOPPEMENT PERSONNEL ET PROFESSIONNEL





Se former aujourd'hui, réussir demain

GESTION DU TEMPS EN PRÉSENTIEL ET EN TÉLÉTRAVAIL

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- ✓ Reprendre le contrôle de son emploi du temps
- ✓ Faire face à l'imprévisibilité, aux nombreuses sollicitations et aux urgences constantes.

LES INFORMATIONS ESSENTIELLES



TARIF

INTER : 720 € HT

INTRA : sur devis



DURÉE

7 heures - 1 jour



PRÉ-REQUIS

Aucun



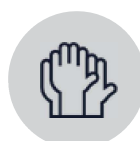
PUBLIC

Tout public



FORMAT

Présentiel



NOMBRE DE PARTICIPANTS

Maximum 8 personnes

CONTACT

📍 35 Avenue des Peupliers,
35510 Cesson-Sévigné
☎ 06 76 67 67 91

✉ contact@vmgformation.com

🌐 www.vmgformation.fr

Identifier son rapport au temps :

- clarifier ses priorités, faire un diagnostic
- connaître les lois de la gestion du temps

Optimiser son organisation et son temps :

- définir des objectifs, ses priorités
- hiérarchiser ses tâches

Définir les outils les mieux adaptés au télétravail

Optimiser son temps dans ses relations :

- gérer les interruptions
- répondre aux demandes urgentes
- adapter sa communication

MODALITÉS D'ÉVALUATIONS

Entrée en formation

Toutes les formations débutent après avoir évalué le niveau des participants = Evaluation d'entrée.

En cours de formation

La formation fait l'objet d'échanges oraux sur des cas concrets et/ou de manipulations sur poste informatique = Evaluation formative.

Fin de formation

Toutes les formations se terminent par une évaluation des participants = Evaluation sommative.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES



Se situer dans sa relation au temps et dans son organisation en présentiel et en télétravail.



Acquérir des méthodes et des outils pour choisir et organiser ses priorités.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Animation participative :

Les participants sont encouragés à interagir et à partager leurs expériences et leurs points de vue pour enrichir la formation.

Mises en situation :

Des scénarios sont proposés pour permettre aux participants de mettre en œuvre les concepts abordés. Chaque mise en situation est suivie d'un feedback pour aider chaque participant à mieux connaître ses forces et ses axes d'amélioration.

Apports théoriques et jeux de rôles pédagogiques :

Des concepts théoriques sont exposés, suivis de jeux de rôles pour ancrer les apprentissages. Il est également possible de travailler sur des cas concrets réels préparés en amont ou proposés par les participants.

CONDITIONS D'ACCÈS

Chaque candidature sera acceptée après validation par le formateur référent et par le service administratif.

Les délais d'accès sont compris entre 1 **semaine** et 3 **mois** en fonction de la disponibilité du formateur.

ACCESSIBILITÉ

Nous travaillons en étroite collaboration avec chaque client pour **identifier les adaptations nécessaires**, afin de rendre nos formations **accessibles aux personnes en situation de handicap**.

Ce processus comprend **une analyse détaillée des besoins**, la création de **solutions sur mesure**, **l'ajustement des approches pédagogiques**, ainsi que la mise en place de modifications dans **les modalités d'évaluation et de certification**.



Se former aujourd'hui, réussir demain

FAITES DE VOTRE COMMUNICATION UN ATOUT

OBJECTIFS DE LA FORMATION



Analyser sa communication :

L'un des objectifs est de mieux se connaître pour identifier ses points faibles et ses points forts en communication.

Prendre conscience de son mode de communication, de l'écoute et l'analyse du message donné.



Améliorer ses échanges :

L'autre objectif est de renforcer la cohésion d'équipe en identifiant les blocages relationnels. Favoriser le bien-être au travail avec une communication collaborative.

LES INFORMATIONS ESSENTIELLES



TARIF

INTER : 720 € HT

INTRA : sur devis



DURÉE

7 heures - 1 jour



PRÉ-REQUIS

Aucun



PUBLIC

Toute personne amenée à communiquer au sein de son entreprise



FORMAT

Présentiel



NOMBRE DE PARTICIPANTS

Maximum 8 personnes

CONTACT



35 Avenue des Peupliers,
35510 Cesson-Sévigné



06 76 67 67 91



contact@vmgformation.com



www.vmgformation.fr

Comprendre sa communication pour mieux se connaître:

- Auto-évaluer son mode de communication
- Reconnaître les différents types de communication
- Découvrir la déperdition du message et mise en oeuvre des points forts pour communiquer.

Identifier et lever les blocages relationnels:

- Découvrir la gestion des émotions pour améliorer les échanges.
- Repérer les signes de blocages relationnels.
- Pratiquer l'écoute active, le respect de l'autre et la bienveillance.

Développer ses compétences en communication:

- Découvrir les 4 styles de communication
- Identifier ses points faibles et ses points forts en communication
- Utiliser le développement personnel pour faire de ses faiblesses une force.

Favoriser une communication efficace et collaborative:

- Identifier les dynamiques de groupes pour renforcer la cohésion d'équipe.
- Adapter son style de communication.
- Pratiquer l'écoute active, la clarté du message pour participer à la gestion de conflits.

MODALITÉS D'ÉVALUATIONS

Entrée en formation

Toutes les formations débutent après avoir évalué le niveau des participants = Evaluation d'entrée.

En cours de formation

La formation fait l'objet d'échanges oraux sur des cas concrets et/ou de manipulations sur poste informatique = Evaluation formative.

Fin de formation

Toutes les formations se terminent par une évaluation des participants = Evaluation sommative.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES



Mieux se connaître pour une communication efficace



Développer des compétences relationnelles et collaboratives

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Animation participative :

Les participants sont encouragés à interagir et à partager leurs expériences et leurs points de vue pour enrichir la formation.

Mises en situation :

Des scénarios sont proposés pour permettre aux participants de mettre en œuvre les concepts abordés. Chaque mise en situation est suivie d'un feedback pour aider chaque participant à mieux connaître ses forces et ses axes d'amélioration.

Apports théoriques et jeux de rôles pédagogiques :

Des concepts théoriques sont exposés, suivis de jeux de rôles pour ancrer les apprentissages. Il est également possible de travailler sur des cas concrets réels préparés en amont ou proposés par les participants.

CONDITIONS D'ACCÈS

Chaque candidature sera acceptée après validation par le formateur référent et par le service administratif.

Les délais d'accès sont compris entre 1 **semaine et 3 mois** en fonction de la disponibilité du formateur.

ACCESSIBILITÉ

Nous travaillons en étroite collaboration avec chaque client pour **identifier les adaptations nécessaires**, afin de rendre nos formations **accessibles aux personnes en situation de handicap**.

Ce processus comprend **une analyse détaillée des besoins**, la création de **solutions sur mesure**, **l'ajustement des approches pédagogiques**, ainsi que la mise en place de modifications dans **les modalités d'évaluation et de certification**.



Se former aujourd'hui, réussir demain

DU STRESS AU FLOW : LE BIEN-ÊTRE COMME UN LEVIER DE PERFORMANCE

OBJECTIFS DE LA FORMATION

✓ Observer et identifier déclencheurs, signaux et réactions liés au stress.

✓ Mettre en place une stratégie de régulation du stress, de l'anxiété et de la charge mentale dans son quotidien professionnel

✓ Transformer la pression en moteur de performance et d'épanouissement au sein de l'entreprise

LES INFORMATIONS ESSENTIELLES



TARIF

INTER : 300 € HT

INTRA : sur devis



DURÉE

7 heures - 1 jour



PRÉ-REQUIS

Aucun



PUBLIC

Tout public



FORMAT

Présentiel



NOMBRE DE PARTICIPANTS

Maximum 6 personnes

CONTACT

📍 35 Avenue des Peupliers,
35510 Cesson-Sévigné
☎ 06 76 67 67 91

✉ contact@vmgformation.com

🌐 www.vmgformation.fr

Stress vs Flow – Comprendre les bases physiologiques

- Physiologie du stress et du système nerveux
- Déclencheurs et manifestations du stress

Agir sur son corps pour calmer son mental et réguler la pression au sein de l'entreprise

- Les 4 piliers du retour au calme : respiration, mouvement, ancrage, visualisation
- Techniques de recentrage rapide pour gérer la pression en temps réel au travail
- Pratiques pour libérer les tensions, favoriser la récupération

Utiliser son stress comme énergie bénéfique et constructive au sein de l'entreprise

- Basculer du stress limitant au stress moteur
- Mobiliser ses forces individuelles et autres ressources pour renforcer l'engagement et la confiance.
- Appréhender sa zone optimale de flow et la cultiver dans son quotidien

Maintenir une stratégie d'équilibre durable

- Détecter les signaux d'alerte et renforcer sa stratégie d'ajustement
- Choisir des leviers d'actions adaptés et appropriés (Enjeu - SOi - Environnement)
- Rituels et habitude liées à l'engagement, la concentration, la récupération et la clôture

MODALITÉS D'ÉVALUATIONS

Entrée en formation

La formation débute après avoir évalué le niveau des participants = positionnement

En cours de formation

La formation fait l'objet d'échanges oraux sur des cas concrets et/ou de manipulations sur poste informatique = Evaluation formative.

Fin de formation

La formation se termine par une évaluation des participants, portant sur l'évolution de leur positionnement entre l'entrée en formation et la fin de la journée

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES



Comprendre le stress et son impact sur la performance individuelle et collective.

Identifier ses propres déclencheurs et apprendre à s'auto-réguler efficacement.



Transformer la pression en moteur d'engagement et de motivation.

Mettre en place des stratégies durables pour favoriser le flow au travail.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Animation participative :

Les participants sont encouragés à interagir et à partager leurs expériences et leurs points de vue pour enrichir la formation.

Mises en situation :

Des scénarios sont proposés pour permettre aux participants de mettre en œuvre les concepts abordés. Chaque mise en situation est suivie d'un feedback pour aider chaque participant à mieux connaître ses forces et ses axes d'amélioration.

Apports théoriques et jeux de rôles pédagogiques :

Des concepts théoriques sont exposés, suivis de cas pratiques en lien avec leur situation personnelle / vécu pour ancrer les apprentissages. Il est également possible de travailler sur des cas concrets réels préparés en amont ou proposés par les participants.

CONDITIONS D'ACCÈS

Chaque candidature sera acceptée après validation par le formateur référent et par le service administratif.

Les délais d'accès sont compris entre 1 **semaine** et 3 **mois** en fonction de la disponibilité du formateur.

ACCESSIBILITÉ

Nous travaillons en étroite collaboration avec chaque client pour **identifier les adaptations nécessaires**, afin de rendre nos formations **accessibles aux personnes en situation de handicap**.

Ce processus comprend **une analyse détaillée des besoins**, la création de **solutions sur mesure**, **l'ajustement des approches pédagogiques**, ainsi que la mise en place de modifications dans **les modalités d'évaluation et de certification**.