INSTITUT FRANÇOIS BOCQUET

Parcours certifiant : Optimiser son efficacité professionnelle

DURÉE : 3 jours
23h en présentiel | 21h distance

PRIX : 1880.00 € HT (2256.00 € TTC)

CALENDRIER
En présentiel ou à Distance
Découvrir les dates dans votre ville (ou à Distance)
www.performances.fr
code web : PSEP6
CLIQUEZ ICI

PARTICIPANTS

Tout collaborateur exposé à une forte charge mentale, à des interruptions continues et au risque d'épuisement.

PRÉREQUIS : Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

OBJECTIFS

- Identifier sa véritable valeur ajoutée.
- Maîtriser sa disponibilité.
- Préserver son énergie.
- Renforcer sa résilience.

PROGRAMME

PREMIERE PARTIE

Alléger sa charge mentale au quotidien

- Distinguer l'essentiel du superflu : les injonctions dramatiques et les priorités réelles.
- Démasquer les fausses urgences, les réunions stériles, les jeux de postures, le narratif et les scénarios de ses collaborateurs sous pression.
- Dénouer le piège du multitâche : alléger sa charge mentale pour plus d'efficacité réelle.
- Assumer ses limites : l'affirmation de soi pour anticiper l'épuisement.

Piloter son attention et sa disponibilité

- Organiser son temps en privilégiant les vraies priorités : comment éviter les pièges de l'urgence ?
- Doser sa disponibilité : ouvrir des plages clairement dédiées aux entretiens, aux réunions, au téléphone, aux emails, au temps de l'isolement et de la réflexion.
- Gagner du temps en utilisant les bons outils bureautiques et l'IA générative (Claude, Copilot, ChatGPT).
- Articuler son emploi du temps avec celui de ses partenaires : les outils collaboratifs à privilégier.

Développer sa résilience et son équilibre

- Prévenir l'épuisement professionnel : les signaux faibles du burn-out chez soi et chez les autres.
- Gérer l'imprévisible : la neuroplasticité face aux dérangements urgentissimes de dernière minute.
- Sécuriser ses temps de repos : l'instauration de coupures réelles pour recharger ses batteries et débrancher son cerveau.
- Trouver ses zones de confort : l'écoute du stress, des émotions, du corps pour y puiser une énergie motrice renouvelée plutôt qu'un frein ou un blocage.

Protéger son écosystème

- Se prémunir contre les pressions extérieures : la construction d'une bulle et sa maintenance.
- Maintenir à distance les personnalités énergivores, les chronophages émotionnels et les conflits
- Contenir les émotions contagieuses : découragement, instauration d'une solidarité de terrain.
- Pratiquer la simplicité : la chasse au superflu pour atteindre ses objectifs et revenir à l'essentiel.

DEUXIEME PARTIE

L'atelier de certification Softskills (1 jour)
Déroulement :
> Une évaluation des compétences comportementales (soft skills) sera effectuée avec les outils 360 de notre plateforme Performances-Talents. Des axes de développement seront suggérés par notre IA CoachGPT.
> Un atelier collectif permettra au candidat de mettre en évidence ses compétences par des mises en situation immersives avec d'autres acteurs.

LA CERTIFICATION

Aptitudes évaluées :
1. Adopter des postures bienveillantes.
2. Pratiquer l'écoute active.
3. S'exprimer pour se faire comprendre.
4. S'affirmer avec assertivité.
5. Gérer efficacement les tensions.

Résultats :
> Si l'ensemble des aptitudes est validé, le candidat reçoit notre certificat Soft skills accompagné de codes d'identification.
> Il reçoit également, pour chaque aptitude confirmée, un open badges authentifiés blockchain, qui permettront au candidat de valoriser ses compétences et son profil dans sa correspondance ou sur les réseaux.

Un test de positionnement sera envoyé aux participants en amont de la formation.	**Tour de table** pour recueillir les attentes des participants.	**Moyens pédagogiques :** Support de cours - Exercices pratiques - Mises en situation	**Évaluation des acquis :** Réalisée en fin de formation par un questionnaire.	**Sanction de la formation :** Attestation de fin de formation