



Développement personnel

REPÉRAGE DES TALENTS : COMPÉTENCES ET PERFORMANCE DE L'ENTREPRISE

Objectifs :

Repérer dans l'organisation les "talents" nécessaires à l'atteinte des objectifs de l'entreprise
Construire un plan de formation efficace
Accompagner les acteurs de l'entreprise vers leur développement personnel et professionnel

Public visé :

L'ensemble des acteurs de l'entreprise

Pré requis :

Aucun

Durée : 24 heures/personne à cadencer en fonction des contraintes de l'entreprise

Dates : A déterminer

Lieu : Institut Consulaire de Formation,
Route du Ricanto – 20090 Ajaccio
ou en intra entreprise

Coût :

En INTRA : 3120 euros nets

Méthodes & Outils pédagogiques :

Individualisation en intra entreprise et/ou service de la fonction publique.

Reformulation des objectifs

Repérage des dysfonctionnements -

Positionnement des objectifs dans la réalité de l'entreprise.

Proposition de mise en oeuvre d'actions d'accompagnement adaptées aux besoins identifiés.

Pédagogie centrée sur la personne

Contenu pédagogique

- Entretiens individuels
- Repérage des tendances professionnelles
- Positionnement en communication inter personnelle
- Analyse des seuils d'autonomie - de motivation - de responsabilité
- Identification des "blocages"
- Repérage des besoins : formation continue - VAE
- Deux bilans seront réalisés : un complet et comprenant des éléments personnels et confidentiels remis au bénéficiaire - un autre plus synthétique reprenant les besoins en formation continue et/ou en VAE remis au chef d'entreprise
- Une proposition de plan de formation sera remise au chef d'entreprise (individuel et collectif)

Contact : Muriel TENTI

04 95 23 61 32 / 04 95 20 10 46

muriel.tenti@sudcorse.cci.fr

TPE ET PERFORMANCE

Objectifs :

Favoriser le renforcement de la confiance du dirigeant et la pérennité de la TPE

Public visé :

Dirigeants de TPE

Pré requis :

Pas de pré-requis

Durée : 5 jours soit 35 heures
(9h- 12h30 / 13h30- 17h)

Dates : A déterminer

Lieu : Institut Consulaire de Formation,
Route du Ricanto – 20090 Ajaccio

Coût :

En INTRA : 4550 euros nets
(pour un groupe de 8 personnes maximum)
En INTER : 1517 euros nets par personne
(3 participants minimum)

Méthodes & Outils pédagogiques :

Outils et méthode favorisant la confiance en soi, la dynamique groupale et la mise en pratique de tableaux de bord, d'outils d'organisation du travail pour permettre au dirigeant de la TPE de structurer son entreprise et de la pérenniser.

Contenu pédagogique

- L'identité professionnelle du dirigeant d'une TPE
- L'organisation du travail et la gestion des priorités
- La création de tableaux de bord : structurer l'entreprise
- Les obligations réglementaires : cadence - anticipation
- La gestion du personnel : mobilisation de l'équipe autour des spécificités d'une TPE - polyvalence - engagement - autonomie - responsabilité
- Apprendre à déléguer pour se concentrer sur la R & D
- Communiquer à l'oral et à l'écrit
- Repérer ses atouts et les valoriser : se concentrer sur le développement du produit et se différencier sur le marché
- Apprendre à sous-traiter
- Repérer les contraintes de l'environnement : milieu - matériel - méthodes - matière - main d'œuvre et adapter une stratégie favorable au développement de l'entreprise
- Gérer le stress : apprendre à se détendre pour mieux rebondir

Contact : Muriel TENTI
04 95 23 61 32 / 04 95 20 10 46
muriel.tenti@sudcorse.cci.fr

OPTIMISER VOTRE GESTION DU TEMPS

Objectifs :

Réfléchir en collectif et en individuel à notre façon d'aborder la gestion du temps
Identifier les causes de nos points faibles en matière d'organisation
Déterminer des pistes d'amélioration.

Public visé :

Tout collaborateur

Pré requis :

Pas de pré-requis

Durée : 2 jours soit 14 heures
(9h- 12h30 / 13h30- 17h)

Dates : A déterminer

Lieu : Institut Consulaire de Formation,
Route du Ricanto – 20090 Ajaccio
+ en entreprise

Coût :

En INTRA : 910 euros nets (pour un groupe de 8 personnes maximum) + 910 euros par participant
En INTER : 1820 euros nets par personne
(4 participants minimum)

Méthodes & Outils pédagogiques

Apports théoriques et méthode participative
7h + suivi individuel (1 jour + coaching individuels en entreprise en aval de la formation)

Contenu pédagogique

- Introduction
- Objectifs de la journée
- Méthode de travail et horaires
- Tour de table et présentations individuelles ou croisées
- Caractéristiques personnelles et gestion du temps
- Tenir compte de notre tendance naturelle
- Les lois du temps qui nous accablent
- L'influence de nos guides intérieurs
- Recommandations utiles
- Comment se concentrer sur les priorités ?
- Clarifier ce qui est important pour vous
- Repérer les priorités de votre organisation
- Distinguer l'important et l'urgent
- Faire des listes d'actions
- Planifier efficacement
- Trier parmi les demandes multiples
- Situer les causes des difficultés
- Comment mieux s'accorder avec les autres ?
- Partager les priorités
- Savoir dire non
- Pratiquer la délégation
- Éviter le gaspillage collectif
- Les outils de la gestion du temps
- Conclusion
- rédaction de plans d'actions personnels

Contact : Muriel TENTI
04 95 23 61 32 / 04 95 20 10 46
muriel.tenti@sudcorse.cci.fr

CULTIVER L’AFFIRMATION DE SOI

Objectifs :

Connaître et mettre en œuvre les actions permettant de mieux s’affirmer et de faire face aux situations de passivité, d’agressivité, de manipulation :

- Ajuster son comportement à celui des autres avec plus d’assurance
- Solliciter les autres positivement
- Savoir critiquer avec justesse

Public visé :

Cadres, Managers, Managers de proximité, Techniciens, Responsables de services administratifs.

Pré requis

Aucun.

Durée : 3 jours soit 21 heures (2+1)
(9h- 12h30 / 13h30- 17h)

Dates : A déterminer

Lieu : Institut Consulaire de Formation,
Route du Ricanto – 20090 Ajaccio

Coût :

En INTRA : 2730 euros nets
(pour un groupe de 6 personnes maximum)
En INTER : 910 euros nets par personne
(3 participants minimum)

Méthodes & Outils pédagogiques

Méthode participative orale, autodiagnosics, exercices et entraînements.

Contenu pédagogique

- Identifier son profil assertif en milieu professionnel (autodiagnostic)
 - Comprendre son mode de fonctionnement
 - Identifier ses comportements inefficaces
 - Développer l’affirmation de soi : devenir assertif
- Les comportements qui perturbent : savoir y faire face
 - Désamorcer l’agressivité
 - Agir face à la passivité
 - Éviter les pièges de la manipulation
- Formuler une critique constructive
 - Préparer sa critique
 - S’expliquer avec la méthode DESC
- Dire non avec assertivité.
 - Dire non lorsque c’est nécessaire
 - La bonne attitude pour dire non

Contact : Muriel TENTI
04 95 23 61 32 / 04 95 20 10 46
muriel.tenti@sudcorse.cci.fr

TRAVAILLER ESTIME DE SOI ET CONFIANCE EN SOI

Objectifs :

Comprendre les mécanismes de l'estime de soi
Augmenter sa confiance en soi
Renforcer son potentiel
Favoriser le développement de l'estime de soi par autrui.

Public visé :

Cadres, Managers, Managers de proximité.

Pré requis

Aucun

Durée : 2 jours soit 14 heures
(9h- 12h30 / 13h30- 17h)

Dates : A déterminer

Lieu : Institut Consulaire de Formation,
Route du Ricanto – 20090 Ajaccio

Coût :

En INTRA : 1820 euros nets
(pour un groupe de 6 personnes maximum)
En INTER : 606 euros nets par personne
(3 participants minimum)

Méthodes & Outils pédagogiques

Méthode participative orale, autodiagnostic

Contenu pédagogique

- Comprendre et s'appropriier les mécanismes de l'estime de soi
 - Distinguer estime de soi et confiance en soi
 - Faire le point pour soi même (autodiagnostic)
 - Cultiver son processus d'évolution personnelle
- Renforcer son propre potentiel d'estime de soi
 - S'impliquer dans la relation à soi-même
 - Adopter une position juste par rapport aux autres
 - Travailler sur l'acquisition d'une paix intérieure
 - Augmenter sa conscience personnelle
 - Découvrir son identité essentielle
- S'estimer pour se développer et avoir confiance
 - Savoir reconnaître son importance et son unicité
 - Se positionner pour être en accord avec ses motivations profondes et ses valeurs
 - Agir en réalisant ses buts et son projet de vie
- Développer l'estime de soi et des autres
 - Celle de ses collaborateurs
 - Créer un climat de confiance dans ses relations professionnelles

Contact : Muriel TENTI
04 95 23 61 32 / 04 95 20 10 46
muriel.tenti@sudcorse.cci.fr

S'AUTOCOACHER POUR S'ADAPTER AU CHANGEMENT

Objectifs :

Savoir exprimer ses qualités et renforcer sa flexibilité

Diminuer sa résistance au changement

Résoudre ses propres divergences personnelles (conflits intérieurs)

Public visé :

Cadres, Managers, Managers de proximité, Techniciens.

Pré requis

Aucun

Durée : 2 jours soit 14 heures
(9h- 12h30 / 13h30- 17h)

Dates : A déterminer

Lieu : Institut Consulaire de Formation,
Route du Ricanto – 20090 Ajaccio

Coût :

En INTRA : 1820 euros nets
(pour un groupe de 6 personnes maximum)
En INTER : 606 euros nets par personne
(3 participants minimum)

Méthodes & Outils pédagogiques

Méthode participative orale, exercices et entraînements (jeux de rôle).

Contenu pédagogique

- Maîtriser ses réactions face aux évènements
 - Décoder ses émotions et les canaliser
 - Orienter ses pensées et sa réflexion de façon constructive
- Puiser son énergie à sa source
 - S'appuyer sur ses motivations intrinsèques
 - Utiliser des indicateurs pour orienter ses choix et ses actions
 - Mettre en perspective ses efforts au quotidien
- Construire pas à pas ses objectifs pour atteindre ses buts
 - Formuler ses objectifs de façon constructive et créative
 - Mettre ses ressources au profit de sa réussite
 - Cerner les limites à ne pas dépasser dans le flot de l'action
 - S'ouvrir à de x potentiels
- Lever ses propres résistances
 - Déjouer les sentiments d'échec et les peurs
 - Prendre conscience des représentations qui restreignent la capacité d'action
- Projeter une image de soi différente
 - Savoir faire preuve de clémence envers soi-même
 - S'autoriser à se rêver tel(le) que l'on souhaite devenir
 - Mettre en avant ce que les autres ne voient pas.

Contact : Muriel TENTI
04 95 23 61 32 / 04 95 20 10 46
muriel.tenti@sudcorse.cci.fr

OPTIMISER SA CAPACITE D'ADAPTATION ET SON IMPACT PERSONNEL

Objectifs :

- Accroître son impact (discours/comportement) auprès de ses interlocuteurs grâce à l'acquisition d'outils issus de la PNL
- Influencer de manière constructive et positive
- Gérer ses émotions.

Public visé :

Cadres, Managers, Managers de proximité

Pré requis

Aucun.

Durée : 6 jours soit 42 heures
(9h- 12h30 / 13h30- 17h) (2+1)

Dates : A déterminer
(1 à 2 jours par semaine)

Lieu : Institut Consulaire de Formation,
Route du Ricanto – 20090 Ajaccio

Coût :

En INTRA : 5460 euros nets
(pour un groupe de 6 personnes maximum)
En INTER : 1820 euros nets par personne
(3 participants minimum)

Méthodes & Outils pédagogiques

Méthode participative orale, autodiagnostic, exercices et entraînements.

Contenu pédagogique

- Favoriser l'entrée en relation : « la synchronisation non verbale »
- Se montrer réceptif aux ressentis émotionnels : « la calibration »
- S'adapter aux perceptions de l'autre : « le VAKOG »
- Ajuster sa communication verbale : « la synchronisation verbale »
- Bien comprendre son interlocuteur : « l'écoute active »
- Utiliser « le métamodèle » dans sa communication orale
- Gérer les obstacles : « le recadrage »
- Construire ses scénarios de réussite : « la stratégie d'objectifs »
- Élaborer ses projets avec cohérence : « les niveaux logiques »
- Se préparer pour réussir : « la visualisation »
- Mobiliser son énergie : « l'ancrage des ressources »
- Gérer les freins personnels : « la dissociation simple »

Contact : Muriel TENTI
04 95 23 61 32 / 04 95 20 10 46
muriel.tenti@sudcorse.cci.fr

PREPARER SA RETRAITE

Objectifs :

- Aborder la retraite de façon plus sereine
- Établir son projet personnel
- Favoriser la prévention de son vieillissement intellectuel
- Acquérir une connaissance synthétique des dispositions légales concernant son patrimoine.

Public visé :

Toute personne concernée par une proche cessation d'activité professionnelle

Pré requis

Aucun.

Durée : 2 jours soit 14 heures
(9h- 12h30 / 13h30- 17h)

Dates : A déterminer

Lieu : Institut Consulaire de Formation,
Route du Ricanto – 20090 Ajaccio

Coût :

En INTRA : 1820 euros nets
(pour un groupe de 6 personnes maximum)
En INTER : 606 euros nets par personne
(3 participants minimum)

Méthodes & Outils pédagogiques

Méthode participative orale, réflexions en sous-groupes

Contenu pédagogique

- Prendre conscience des implications de ce changement de vie
- Aborder positivement la rupture avec le travail, les relations, l'entreprise
- Partir sereinement : se préparer à transmettre ses compétences, savoir transmettre
 - Identifier les changements liés à la retraite : statut, relations, rythmes, activités
 - Repérer et satisfaire ses besoins fondamentaux et les valeurs qui s'y rattachent.
- Préparer son projet de vie
 - Nouvel environnement, nouvelles relations familiales et sociales
 - rapport au temps et recherche du rythme propre
 - Nouvelles idées d'activités, loisirs, bénévolat
 - Formaliser son projet de vie à court, moyen, long termes
 - Harmoniser son projet de vie avec ses valeurs personnelles
- Conserver et transmettre son patrimoine (apports synthétiques)
 - La gestion du patrimoine
 - Droit et fiscalité des successions : préparer sa succession
- Créer et développer des relations harmonieuses
 - Outils et conseils pour gérer des relations : le couple au quotidien ; les parents âgés ; les petits enfants
 - Éviter l'écueil de la solitude
- Entretenir sa mémoire
 - L'impact de l'hygiène de vie sur la mémoire
 - S'entraîner par des méthodes et des outils simples à la développer

Contact : Muriel TENTI
04 95 23 61 32 / 04 95 20 10 46
muriel.tenti@sudcorse.cci.fr