

FORMATIONS INTER-ENTREPRISES**1^e SEMESTRE 2010****« Affirmation et Maîtrise de Soi » (2+1 jours)**

Développer son intelligence relationnelle, en prenant conscience de sa manière d'être et d'agir en relation, en ajustant son attitude et ses comportements aux interlocuteurs et aux contextes pour trouver le bon positionnement dans la relation et donner une image positive de soi.

Le « + » : une formation 100% pratique pour gagner en impact, en cohérence et pouvoir de conviction et développer des relations constructives avec son entourage

Animatrice : Valance RAMIS

Dates : 12-13 avril / 4 mai 2010

« Mieux Gérer son Temps » (2 jours)

Faire le point sur son organisation au quotidien, découvrir les fondamentaux de l'optimisation du temps, se recentrer sur ses priorités et les décliner dans un planning réaliste, gérer efficacement ses interlocuteurs et les sollicitations.

Le « + » : une approche très concrète pour identifier ses leviers personnels d'action, une occasion de prendre du recul pour gagner en souplesse et en fluidité au quotidien

Animateur : Jérôme DRIANT

Dates : 13-14 avril 2010 ou 1-2 juin 2010

« Recruter » (2 jours)

Maîtriser les différentes étapes de l'entretien, développer les compétences clés du recruteur et identifier ses propres filtres et leurs incidences.

Le « + » : un entraînement intensif et un regard sur soi pour professionnaliser et enrichir sa pratique

Animatrice : Stéphanie GALLAIS

Dates : 7-8 juin 2010

« Comprendre le Stress et mieux Gérer son Energie »

Sensibilisation (1 jour)

Evaluer sa situation personnelle de stress, découvrir les mécanismes du stress et ses marges de manœuvre, identifier les pistes d'action adaptées pour mieux gérer son énergie.

Expérimentation et confrontation à l'expérience (2+1 jours)

Pratiquer des techniques diversifiées de gestion du stress, analyser des cas de stress, exploiter et enrichir les observations et mises en pratique par une expérimentation lors de l'intersession.

Le « + » : une approche pluridisciplinaire, réaliste et personnalisée pour comprendre, se situer et dégager des marges de manœuvre

Animatrice : Gisèle TAPPERO (psychologue)

| | | | |
|---------------------------------------|-----------------------|----|--------------------------|
| Dates : <i>Sensibilisation</i> | 30 mars 2010 | ou | 15 avril 2010 |
| <i>Expérimentation</i> | 10-11 mars / 14 avril | ou | 19-20 mai / 17 juin 2010 |

Tarifs :

400 euros HT /jour /personne (prévoir en sus le kit pédagogique et les frais de repas)

Lieu : dans nos locaux, au CEPIG (Paris XVI)

Pour inscrire vos collaborateurs :

contactez Virginie PEREZ

au 01.45.00.95.95

ou par email (vperez@cepig.fr)

L'animateur vous contactera pour préciser avec vous les attentes.

Un questionnaire de préparation sera envoyé aux participants avant le stage pour cerner leurs besoins, leurs attentes et leurs objectifs et personnaliser ainsi la formation.