



Ecole de Formations Incendie
Techniques et Conseils

ESE- NIVEAU 1

EFFICACITÉ & SAVOIR-ÊTRE



www.qualicert.fr
SSIAF1 et 2, EPI, CQP-APS

| | |
|---|---------------------------|
| OBJECTIFS : Développer son potentiel et ses compétences pour gagner en efficacité et en "savoir-être" dans son travail. | PRE REQUIS : Aucun |
|---|---------------------------|

| | |
|--|--|
| DATES DE FORMATION : Consulter notre calendrier | DUREE DE LA FORMATION : 18 heures |
|--|--|

| |
|---|
| <p>PROGRAMME DE LA FORMATION :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Améliorer sa gestion du temps <ul style="list-style-type: none"> ○ Comprendre les nouvelles contraintes de gestion du temps ○ Prendre conscience de sa propre gestion du temps ○ Évaluer ses domaines de vie ○ Apprendre à prioriser ses tâches ○ Appliquer les techniques sur ses tâches • Rester serein au quotidien <ul style="list-style-type: none"> ○ Découvrir les principales causes et les principaux mécanismes du stress ○ Comprendre ses réactions face au stress ○ Découvrir les techniques pour gérer efficacement le stress ○ Construire une première stratégie face au stress ○ Mettre en pratique cette stratégie pour mesurer son intérêt • Développer sa communication <ul style="list-style-type: none"> ○ Connaître les différents niveaux de communication ○ Mieux se connaître pour mieux communiquer ○ Adapter sa communication au profil de son interlocuteur ○ Développer un comportement positif dans ses relations interpersonnelles ○ S'exprimer avec aisance dans les différents types d'intervention • Pratiquer la communication non violente (CNV) <ul style="list-style-type: none"> ○ Savoir prendre du recul dans une discussion ○ Pratiquer l'écoute active ○ Comprendre comment on se place dans la relation ○ Savoir écouter et accueillir les émotions ○ Mettre en pratique la communication non violente • Renforcer son estime de soi <ul style="list-style-type: none"> ○ Comprendre ce que recouvre l'estime de soi ○ Identifier les symptômes de souffrance ○ Évaluer son niveau d'estime de soi ○ Pratiquer le dialogue positif ○ Se ressourcer grâce aux « signes de reconnaissance » • S'affirmer dans le respect <ul style="list-style-type: none"> ○ Connaître son style relationnel ○ Distinguer les positions de vie ○ Faire le point sur ses qualités et ses limites comportementales ○ Savoir dire « non » ○ Connaître les 5 conditions pour bien s'adapter aux situations |
|---|

| |
|--|
| <p>MÉTHODE PÉDAGOGIQUE :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Théories (Approche systémique, AT, CNV, intelligence émotionnelle...) • Pratiques : Ateliers en duos, en triades ou en groupe, jeux de rôles • Partages d'expériences • Évaluation des acquis |
|--|

| | |
|-------------------------------|---|
| TARIF : Nous consulter | NOMBRE DE PARTICIPANTS : 8 à 10 maxi |
|-------------------------------|---|

| |
|---|
| PUBLIC CONCERNE : Tout public majeur |
|---|

| |
|--|
| LIEU : Salle de formation EFITEC à Cesson Sévigné |
|--|

EFITEC SARL - Ecole de Formations Incendie, Techniques et Conseils

Siège Social - Centre de Formation : 5 avenue des Peupliers – Centre d'affaires Orion - 35510 CESSON SEVIGNE

Téléphone : 02 23 45 00 10 - Télécopie : 02 23 45 10 51 - Email : efitec@wanadoo.fr

SARL au capital de 7625 € - RCS 487 864 431 RCS RENNES - APE 8559A - SIRET 487 864 431 00035 - Agrément Préfectoral 35-0003