

# Optimiser mon potentiel

Référence : 2GEM\_OptiPot\_01  
Prix : 3170 euros TTC

## En bref

Sollicité de toutes parts, chaque collaborateur en entreprise est confronté aux problématiques du temps, du stress ou de l'incompréhension, qui sont autant de causes de frustrations. Sans prétendre les abolir, nous pouvons apprendre à domestiquer nos émotions, afin de nous en servir à bon escient, et d'en tirer ainsi le meilleur parti.

## A qui s'adresse cette formation ?

A toute personne désirant optimiser son efficacité professionnelle.

## Les points forts

- Une formation qui prend en compte notre représentation du temps et la manière dont elle influence notre gestion de celui-ci
- Des réponses pratiques, basées sur des méthodes reconnues de coaching, à appliquer dans l'action

## Le déroulé de la formation



Une formation-action d'une durée d'un an comprenant :

- Une trentaine de sessions de formation en ligne d'une heure chacune
- Un autodiagnostic de connaissances et pratiques avant et après la formation
- L'accompagnement d'un tuteur pédagogique à distance
- 3 heures de coaching par un professeur de l'ESC Grenoble
- Un examen sur table, dans un centre certifié
- Un certificat en management délivré à l'issue du parcours (sous réserve de réussite à l'examen)
- L'accès pendant un an à la bibliothèque de contenus en ligne de l'ESC Grenoble
- L'inscription en tant qu'Anciens de l'ESC Grenoble

## Le contenu

### 3 programmes complets de formation en ligne :

#### ■ Les clés de l'efficacité au quotidien

Qu'est-ce qu'un bon objectif?  
Bien formuler ses objectifs pour mieux les atteindre  
Mieux mémoriser  
Prise de notes efficace  
Communiquer efficacement par mail  
Diagnostiquer l'organisation de votre travail et de vos priorités  
Prenez conscience des facteurs de perte de temps  
Utilisez les outils pour planifier et mémoriser  
Faire face aux interruptions du quotidien  
Maîtriser les perturbateurs  
Briser la dictature du temps

### ■ Les clés de la communication interpersonnelle

Identifier son style de communication  
Qu'est-ce que le filtre de la perception?  
Prendre conscience des différents registres de communication  
Pratiquer l'écoute active  
Développer son empathie  
Développer son argumentation  
Utiliser le questionnement  
Utiliser la reformulation  
Bien préparer sa prise de parole  
Captiver l'attention de son auditoire  
Maîtriser les supports de présentation

### ■ De la connaissance de soi et de la gestion des émotions

Qu'est-ce que l'intelligence émotionnelle?  
Comprendre ses émotions pour mieux les maîtriser  
Comment gérer ses émotions?  
Qu'est-ce que le stress?  
Analyser et évaluer votre stress  
Faire face aux stress typiques du manager  
Relever le défi du changement  
Qu'est-ce que la confiance en soi?  
Formuler une demande, exprimer un refus  
Comment s'affirmer dans des situations difficiles

## || Pour aller plus loin

■ [Réussir ses ventes](#)

■ [Manager un projet de changement](#)