



# Notre offre de formation interentreprises du dernier trimestre 2021

## Qualité de vie au travail : améliorer la gestion de son stress professionnel

*Mobiliser ses ressources personnelles et acquérir des techniques pour gérer efficacement son stress professionnel.*



**21 et 28 octobre 2021**  
**Montpellier**

## Préparer et conduire un entretien professionnel

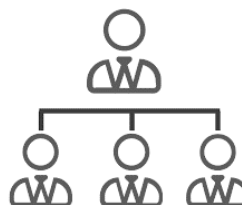
*Intégrer l'entretien professionnel au centre d'une politique RH, de management et de gestion des compétences et des talents dans la structure*



**18 novembre 2021**  
**Montpellier**

## Manager son équipe au quotidien

*Renforcer sa posture managériale et mettre en œuvre les outils du management au quotidien*



**2 et 9 décembre 2021**  
**Montpellier**



Pour tous renseignements et inscriptions, n'hésitez pas à nous contacter

par téléphone au 04.99.61.16.30

par mail à [contact@alidoro.fr](mailto:contact@alidoro.fr)



## QUALITE DE VIE AU TRAVAIL :

### AMELIORER LA GESTION DE SON STRESS PROFESSIONNEL

#### OBJECTIFS DE LA FORMATION



##### OBJECTIF GENERAL

Mobiliser ses ressources personnelles et acquérir des techniques pour gérer efficacement son stress professionnel.

##### ► PRINCIPAUX OBJECTIFS

- Comprendre le fonctionnement du stress, ses manifestations et conséquences
- Apprendre à maîtriser la situation stressante ou à diminuer son impact
- Mettre en place les bonnes pratiques pour faire face au stress au quotidien
- Mieux gérer ses émotions en situation de stress
- Prévenir l'agressivité et le stress relationnel
- Définir et mettre en œuvre sa stratégie de réussite



##### PUBLIC CONCERNE

Toute personne souhaitant mieux comprendre et gérer son stress pour gagner en efficacité



##### DUREE DE LA FORMATION

2 jours soit 14 heures

##### COÛT NET/STAGIAIRE

600 € nets

#### SEQUENCES CLEFS DE LA FORMATION

- Comprendre le fonctionnement individuel et collectif du stress
- Evaluer ses modes de fonctionnement face au stress
- Apprendre à se détendre
- Sortir de la passivité et agir positivement
- Renforcer la confiance en soi

# PREPARER & CONDUIRE LES ENTRETIENS PROFESSIONNELS

## OBJECTIFS DE LA FORMATION



### OBJECTIF GENERAL

Intégrer l'entretien professionnel au centre d'une politique RH, de management et de gestion des compétences et des talents dans la structure

### ► PRINCIPAUX OBJECTIFS

- Clarifier le contexte réglementaire de l'entretien professionnel
- Intégrer les dispositifs de la réforme sur la formation professionnelle
- Comprendre la différence entre entretien professionnel et entretien annuel d'appréciation (EAA)
- Identifier les enjeux de la mise en place de l'entretien professionnel et de l'EAA
- S'approprier le processus global de l'entretien professionnel et de l'EAA
- Savoir préparer et conduire l'entretien professionnel et l'EAA



### PUBLIC CONCERNE

Responsables d'équipe, managers ou dirigeants amenés à conduire des entretiens professionnels



### DUREE DE LA FORMATION

1 jour soit 7 heures

### COÛT NET/STAGIAIRE

300 € nets

## SEQUENCES CLEFS DE LA FORMATION

- Les étapes clés de l'entretien
- Les supports de la démarche d'entretiens professionnel
- Le bilan des 6 ans
- Les techniques d'écoute active

# MANAGER SON EQUIPE AU QUOTIDIEN

## OBJECTIFS DE LA FORMATION



### OBJECTIF GENERAL

Renforcer sa posture managériale et mettre en œuvre les outils du management au quotidien

### ► PRINCIPAUX OBJECTIFS

- Clarifier le rôle et les responsabilités du manager
- Analyser ses pratiques managériales actuelles et son profil de manager
- Bien communiquer pour bien manager
- Mettre en œuvre les conditions de réussite du travail en équipe
- Renforcer les compétences et la motivation de ses collaborateurs
- Acquérir des méthodes et outils de management au quotidien



### PUBLIC CONCERNE

Tout salarié ayant une responsabilité d'encadrement



### DUREE DE LA FORMATION

2 jours soit 14 heures

### COUT NET/STAGIAIRE

600 € nets

## SEQUENCES CLEFS DE LA FORMATION

- Prendre la dimension de son rôle de manager
- Mieux se connaître pour mieux manager
- Améliorer sa communication interpersonnelle
- Favoriser la réussite collective et individuelle
  - ✓ Faciliter la cohésion et la synergie
  - ✓ Mobiliser les ressources individuelles