



Atouts séniors

Séniors : dynamiser sa carrière et développer une communication assertive

2 jours (14h00) | ★★★★★ 4,6/5 | DPEVO-SEN | Évaluation qualitative de fin de stage | Formation délivrée en présentiel ou distanciel

Formations Management & soft skills › Evolution professionnelle › Atouts séniors

Document mis à jour le 22/02/2024

Objectifs de formation

A l'issue de cette formation, vous serez capable de :

- Identifier les comportements assertifs et non assertifs
- Appliquer les techniques de communication assertive dans un contexte professionnel
- Analyser et évaluer votre propre carrière en identifiant les réussites et les difficultés rencontrées
- Développer votre capacité d'adaptation face aux changements d'environnement professionnel
- Reconnaître et gérer vos émotions ainsi que celles de votre équipe
- Utiliser les mécanismes de base de la communication interpersonnelle dans un contexte professionnel
- Maîtriser les techniques de reformulation et d'écoute active pour une communication efficace
- Argumenter de manière convaincante lors de communications professionnelles
- Formuler des critiques constructives en utilisant la méthode DESC®
- Adapter votre communication aux générations Y et Z en comprenant leur vision du travail.

Modalités, méthodes et moyens pédagogiques

Formation délivrée en présentiel ou distanciel* (blended-learning, e-learning, classe virtuelle, présentiel à distance).

Le formateur alterne entre méthode** démonstrative, interrogative et active (via des travaux pratiques et/ou des mises en situation).

Variables suivant les formations, les moyens pédagogiques mis en oeuvre sont :

- Ordinateurs Mac ou PC (sauf pour certains cours de l'offre Management), connexion internet fibre, tableau blanc ou paperboard, vidéoprojecteur ou écran tactile interactif (pour le distanciel)
- Environnements de formation installés sur les postes de travail ou en ligne
- Supports de cours et exercices

En cas de formation intra sur site externe à M2i, le client s'assure et s'engage également à avoir toutes les ressources matérielles pédagogiques nécessaires (équipements informatiques...) au bon déroulement de l'action de formation visée conformément aux prérequis indiqués dans le programme de formation communiqué.

* nous consulter pour la faisabilité en distanciel

** ratio variable selon le cours suivi

Prérequis

Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

Public concerné

Tout public de plus de 50 ans.

Cette formation :

- Est animée par un consultant-formateur dont les compétences techniques, professionnelles et pédagogiques ont été validées par des diplômes et/ou testées et approuvées par l'éditeur et/ou par M2i Formation
- Bénéficie d'un suivi de son exécution par une feuille de présence élargée par demi-journée par les stagiaires et le formateur.

Programme

1) Avant la formation

- Questionnaire de positionnement pour identifier ses propres axes de progrès

2) Pendant la formation

Introduction

- Présentation de chacun
- Attentes et objectifs visés de chaque participant
- Présentation du cadre de la formation
- Contextualisation des objectifs et des enjeux
- Emergence des représentations des participants
- Ajustement du contenu du programme de la formation si besoin

Qu'est-ce qu'être un sénior aujourd'hui ?

- Santé et bien-être
- Engagement social
- Transition professionnelle

Faire le point sur son déroulement de carrière

- Partage sur les réussites et les difficultés rencontrées dans le passé
- Ma situation actuelle
- Les changements d'environnement et ma capacité d'adaptation

Mieux vivre le changement en développant son assertivité

- Les positions de vie
- Connaître son style relationnel : autodiagnostic
- Identifier les 4 comportements
- Partage de pratiques : échanges et retours d'expériences sur les différentes réactions spontanées
- Développer son assertivité

Mobiliser son intelligence émotionnelle

- Gérer ses émotions : nos 4 états émotionnels

- Reconnaître et utiliser ses émotions et celles de son équipe

Adopter une communication positive

- Rappel des mécanismes de base de la communication interpersonnelle
- Maîtriser les techniques de reformulation et d'écoute active
- Argumenter et convaincre ses interlocuteurs

Savoir formuler une critique constructive

- Préparer la critique en utilisant la méthode DESC®
- S'entraîner à la formuler de façon positive

Communiquer avec les générations (Y et Z)

- Définition et spécificités des générations Y et Z
- Comprendre leur vision du travail
- Développer une communication adaptée

Construire un nouveau projet professionnel

- Se fixer des objectifs
- Elaborer son plan d'action

Exemples de travaux pratiques (à titre indicatif)

- *Autodiagnostic*
- *Mises en situation : atelier collectif ou simulations basées sur des cas concrets proposés par les stagiaires*
- *Exercices d'entraînement*
- *Analyse de scénarii*
- *Partage de pratiques : échanges et retours d'expériences sur les différentes réactions spontanées*
- *Jeux de rôle*
- *Débriefing sur les comportements mis en oeuvre : analyse de pratique*
- *Plan d'action : rédiger son plan d'action personnalisé (PAP), objectifs et actions concrètes*

Synthèse de la session

- Réflexion sur les applications concrètes que chacun peut mettre en oeuvre dans son environnement
- Conseils personnalisés donnés par l'animateur à chaque participant
- Evaluation formative (quiz permettant de valider les compétences acquises)
- Bilan oral et évaluation à chaud

3) Après la formation : consolider et approfondir

- Pendant 3 mois après la formation, les participants bénéficient d'un suivi personnalisé asynchrone auprès du formateur par courriel
- Ils reçoivent des feedbacks et des conseils personnalisés en relation avec les sujets abordés en formation

Le contenu de ce programme peut faire l'objet d'adaptation selon les niveaux, prérequis et besoins des apprenants.

Modalités d'évaluation des acquis

- En cours de formation, par des mises en situation contextualisées évaluées
- Et, en fin de formation, par un questionnaire d'auto-évaluation

Accessibilité de la formation

Le groupe M2i s'engage pour faciliter l'accessibilité de ses formations. Les détails de l'accueil des personnes en situation de handicap sont consultables sur la page Accueil et Handicap.

Modalités et délais d'accès à la formation

Les formations M2i sont disponibles selon les modalités proposées sur la page programme. Les inscriptions sont possibles jusqu'à 48 heures ouvrées avant le début de la formation. Dans le cas d'une formation financée par le CPF, ce délai est porté à 11 jours ouvrés.