



PROGRAMME DE FORMATION

Stage : Ind-2

PREPARER UN ENTRETIEN PROFESSIONNEL

9 heures

Soit 3 séances de 3 heures

INTERVENANTE:

Karine SZEREMETA

PUBLIC(S), PREREQUIS & MODALITES D'ACCES A LA FORMATION:

Formation ouverte à tout professionnel : Tous salariés amenés à vivre un entretien professionnel
Pas de prérequis

Pour toutes les personnes en situation de handicap, Karine SZEREMETA a la possibilité d'adapter, dans la mesure du possible, les conditions d'accueil ainsi que le contenu de la formation en fonction du handicap.
N'hésitez pas à me faire part de vos besoins éventuels à l'adresse suivante : contact@karine-szeremeta.fr

Tarif « entreprise »: 120 € / heure
Me contacter si financement « individuel »

Lieu & Dates : me contacter

MODALITES PEDAGOGIQUES:

Apports théoriques (20%) et exercices pratiques – mises en situations filmées (80%)
Utilisation de nombreux supports pour faciliter les échanges et les interactions.
Ressources pédagogiques mises à disposition des stagiaires.

Une attestation de fin de formation sera délivrée à l'issue de la formation.

MODALITES D'EVALUATION:

- * Evaluation des acquis en cours de formation
- * Evaluation de la satisfaction des stagiaires à la fin de formation

CAPACITE MINIMUM ET MAXIMUM:

Ouvert 1 stagiaire

DESCRIPTION

Lors d'un entretien professionnel, pour une évaluation, un bilan, une évolution de compétences ou de poste, il est primordial de se préparer. Clarifier et structurer ses idées permet d'être de rester centré sur ses objectifs tout en garantissant une écoute de qualité vis-à-vis de son interlocuteur (trice).

OBJECTIFS

- * Soigner sa posture : se préparer mentalement et physiquement avant toutes interventions
- * Préparer son « fil rouge » de manière attractive et cohérente
- * Anticiper et préparer les questions « pièges »

PROGRAMME & METHODES PEDAGOGIQUES

1^{ère} séance

Poser un cadre structuré de son intervention

► *Autodiagnostic*

Les mécanismes du stress et leurs impacts sur le corps et le mental

- Définir ce qu'est le stress - ses mécanismes limitants et également ses sources de richesse
- Accueillir le stress pour mieux le surmonter

► *Scan corporel*

Construire le fil rouge de son intervention

- A partir d'éléments concrets et factuels

► *Brainstorming et rédaction*

2^{ème} séance

Posture - Pratiques et réajustements

Le rôle de non-verbal : la voix, le ton, le rythme, la posture

Le rôle du corps et du mental lors d'une intervention

- Soigner sa présence à Soi et à l'autre, la gestuelle, le regard
- Prendre soin de sa respiration, de son ancrage

► *Exercice de respiration, d'ancrage*

Evaluer son fil rouge et le réajuster

- Préparer les questions en fonction du thème de l'entretien

► *Prestation filmée, visionnage et feed-back individuel*

3^{ème} séance

Lancer et maintenir le lien avec son interlocuteur

Améliorer sa capacité d'écoute pour passer de « juste entendre » à « entendre juste » son ou ses interlocuteurs (trices)

Utiliser la maïeutique afin de mieux cerner la problématique ou approfondir les idées émises par votre ou vos interlocuteur(s) voir relancer l'échange

► *Prestation filmée, visionnage et feed-back individuel*

Ce programme peut être réajusté suivant les demandes émises par le stagiaire