

# Efficacité personnelle

98.4%

DE SATISFACTION

Savoir gérer ses priorités, définir son organisation personnelle, exploiter ses ressources internes et optimiser son temps dans le cadre de ses activités et de ses échanges... sont des savoir-faire indispensables pour être efficace et limiter les tensions en entreprise. GIFOP Formation vous enseigne des techniques directement transposables pour gagner en productivité, en aisance et en bien-être au quotidien.

## Liste des formations

### Accueil des publics difficiles

Développer une sensibilité préventive, se positionner et agir de façon adaptée face à un public difficile.

L'objectif général de cette formation consiste à **améliorer la relation que les professionnels engagent avec les usagers « difficiles » et à réduire l'intensité du stress** occasionné par les émotions que ceux-ci provoquent. GIFOP Formation vous apprendra à réussir à repérer et à identifier des comportements caractéristiques, des signes perceptibles, afin de se développer une **sensibilité préventive** et de se positionner et agir de façon adaptée.



Présentiel



Tout public

**TARIF**

**1 025,00 € HT**  
1 230,00 € TTC

**DURÉE**

**2 jours - 14h**

**PROCHAINES SESSIONS**

- Du 13 mars au 14 mars 2023 - Strasbourg
- Du 20 mars au 21 mars 2023 - Mulhouse

### Améliorer son orthographe

Apprendre à rédiger des écrits professionnels sans faute.

Développer sa maîtrise du français en milieu professionnel en travaillant les règles d'orthographe, de grammaire, de conjugaison et de syntaxe. La formation de 2 jours inclut le passage du Certificat Voltaire, le certificat de référence attestant de manière officielle le niveau de maîtrise de l'orthographe sur un CV.



Présentiel



Débutant



Certifiante CPF

**TARIF**

**875,00 € HT**  
1 050,00 € TTC

**DURÉE**

**2 jours - 14h**

**PROCHAINES SESSIONS**

- Du 05 décembre au 06 décembre 2022 - Colmar
- Du 06 février au 07 février 2023 - Mulhouse

**98.4%**

DE SATISFACTION

## Communiquer en situation difficile (conflit, changement, souffrance)

Apprenez à communiquer de façon professionnelle en situation difficile.

Les situations professionnelles et/ou personnelles amènent des collaborateurs à exprimer leurs émotions de différentes façons. Face à certaines situations, la communication s'avère complexe et le manager n'est pas forcément préparé. Dans ce module de 3 jours construit par GIFOP FORMATION et ses experts, nous aborderons la façon de prévenir les conflits, la manière d'accompagner le changement dans la bienveillance et l'accompagnement des personnes en souffrance.



Présentiel



Tout public

### TARIF

**1 025,00 € HT**

1 230,00 € TTC

### DURÉE

**2 jours - 14h**

### PROCHAINES SESSIONS

- Du 22 mai au 23 mai 2023 - Mulhouse
- Du 05 juin au 06 juin 2023 - Strasbourg

## Développer son impact personnel grâce à la PNL

Apprendre à se fixer des objectifs concrets, à se mettre à la place de l'autre pour mieux communiquer et établir une relation de confiance.

Travailler en entreprise implique des échanges avec d'autres collaborateurs. Ceci requiert une réelle capacité à établir un contact constructif, gage de succès pour communiquer efficacement avec ses interlocuteurs professionnels. Cette formation PNL proposée par le GIFOP formation vous permettra d'acquérir les compétences essentielles pour mieux entrer en contact et communiquer.



Présentiel



Débutant

### TARIF

**1 020,00 € HT**

1 224,00 € TTC

### DURÉE

**2 jours - 14h**

### PROCHAINES SESSIONS

- Du 15 décembre au 16 décembre 2022 - Strasbourg
- Du 05 juin au 06 juin 2023 - Mulhouse

**98.4%**

DE SATISFACTION

## Gestion du stress et des émotions

Gérer son stress pour gagner en efficacité.

Apprendre à **maîtriser son stress est essentiel** pour pouvoir s'épanouir au travail et **gagner en efficacité** professionnelle. Cette formation de deux jours vous permettra de **mieux gérer vos émotions et les transformer en énergie positive.**



Présentiel



Débutant

### TARIF

**875,00 € HT**  
1 050,00 € TTC

### DURÉE

**2 jours - 14h**

### PROCHAINES SESSIONS

- Du 02 mars au 03 mars 2023 - Strasbourg
- Du 06 mars au 07 mars 2023 - Mulhouse

## Gestion du temps et de l'efficacité professionnelle

Apporter de l'organisation à son quotidien pour ne plus être débordé.

Débordé, surmené, ce fléau social touche bien du monde aujourd'hui et ce n'est pas toujours facile de sortir la tête de l'eau. Pourtant, **il existe des outils et des astuces concrètes pour voir les choses autrement, apprendre à s'organiser et définir ses priorités.** Ces deux jours de formation proposé par le GIFOP Formation vous permettront de gagner en efficacité au travail et par voie de conséquence, en sérénité.



Présentiel



Débutant

### TARIF

**875,00 € HT**  
1 050,00 € TTC

### DURÉE

**2 jours - 14h**

### PROCHAINES SESSIONS

- Du 14 février au 15 février 2023 - Colmar
- Du 16 mars au 17 mars 2023 - Strasbourg

98.4%

DE SATISFACTION

## La communication interpersonnelle en situation professionnelle

Un cycle de formation complet pour apprendre à communiquer efficacement pour le bon fonctionnement de l'entreprise.

La communication prend une place prépondérante dans l'entreprise et **le développement de cette compétence est essentiel pour favoriser une meilleure compréhension** des interactions et des messages et ainsi **améliorer la cohésion, la coopération, l'efficacité et la performance de l'organisation**. A travers de nombreux outils, techniques et méthodes, cette formation permet d'optimiser sa communication interpersonnelle, d'adapter ses stratégies de communication au profil de son interlocuteur, de développer une communication plus assertive et importante sur les autres et de mieux appréhender et traiter les situations difficiles.



Présentiel



Tout public

### TARIF

2 750,00 € HT  
3 300,00 € TTC

### DURÉE

7 jours - 49h

### PROCHAINES SESSIONS

- Du 02 mars au 23 mai 2023 - Mulhouse
- Du 06 mars au 06 juin 2023 - Strasbourg

## La communication non violente (CNV)

Développer une communication bienveillante.

En tant que professionnel, intervenant auprès de vos collègues, de vos collaborateurs, de vos clients ou toute autre personne avec laquelle vous **interagissez ou que vous accompagnez dans leur projet, vous pouvez rencontrer des difficultés à communiquer de manière fluide, efficace et constructive**. Cette formation vous fera découvrir **les fondamentaux de la communication non violente (gestion des émotions, écoute, communication et expression de soi, gestion des désaccords, etc...)** afin d'améliorer vos pratiques.



Présentiel



Tout public

### TARIF

1 020,00 € HT  
1 224,00 € TTC

### DURÉE

2 jours - 14h

### PROCHAINES SESSIONS

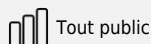
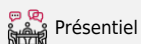
- Du 13 mars au 14 mars 2023 - Mulhouse



## Maximiser l'impact de sa prise de parole face public et face caméra

Les enjeux d'une prise de parole qui marque les esprits.

Dans le contexte de vos fonctions, vous êtes régulièrement amenés à prendre la parole face à un auditoire dans le cadre de réunions, présentations, prise de décisions ou encore lors d'une conférence présidentielle ou à distance. Cette formation-action développée par **BeMotion** et organisée par le GIFOP FORMATION vous permettra de prendre confiance en vous grâce une communication impactante.



**TARIF**  
**1 950,00 € HT**  
2 340,00 € TTC

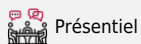
**DURÉE**  
**2 jours - 14h**

**PROCHAINES SESSIONS**

## Mieux communiquer grâce à l'analyse transactionnelle

Développer des échanges professionnels positifs

L'Analyse Transactionnelle, fondée par Eric BERNE est devenue une approche professionnelle à part entière. Utilisée pour optimiser l'efficacité au quotidien dans les domaines de la communication, de l'éducation, du management, la prévention et la gestion des conflits, elle est aussi un excellent outil de développement personnel. Les formes de travail actuelles en équipe ou transversales reposent sur des échanges multiples. Pour la réussite de tous, la qualité de la relation de travail est primordiale. Une formation à l'analyse transactionnelle est particulièrement adaptée pour apprendre à créer des échanges dynamiques et construire la coopération.



**TARIF**  
**1 400,00 € HT**  
1 680,00 € TTC

**DURÉE**  
**3 jours - 21h**

**PROCHAINES SESSIONS**

- Du 12 décembre au 14 décembre 2022 - Strasbourg
- Du 03 mai au 05 mai 2023 - Mulhouse

98.4%

DE SATISFACTION

## Mieux gérer son temps et son stress

Une formation courte pour apprendre à mieux gérer son temps et son stress grâce à la neuropédagogie.

**Comment planifier son temps efficacement ? Pourquoi comprendre son stress permet de le positiver ? Comment gagner du temps et arrêter d'être en retard dans ses missions ?** GIFOP Formation vous propose, à travers une formation courte, **23 modules à distance interactifs** pour répondre à ces questions et **optimiser l'efficacité professionnelle** dans chacune des missions quotidiennes en gérant mieux le temps et le niveau de stress.



Digital Learning



Tout public

**TARIF****250,00 € HT**  
300,00 € TTC**DURÉE**

6h

**PROCHAINES SESSIONS**

• Accessible 7j/7

## Optimiser sa communication interpersonnelle

Apprendre à communiquer efficacement avec ses collaborateurs ou ses collègues de travail.

La communication prend une place prépondérante dans l'entreprise et le développement de cette compétence est essentiel pour favoriser une meilleure compréhension des interactions et des messages et ainsi améliorer la cohésion, la coopération, l'efficacité et la performance de l'organisation.



Présentiel



Tout public

**TARIF****1 290,00 € HT**  
1 548,00 € TTC**DURÉE**

3 jours - 21h

**PROCHAINES SESSIONS**• Du 02 mars au 10 mars 2023 - Mulhouse  
• Du 06 mars au 20 mars 2023 - Strasbourg



## Prendre la parole et réussir ses interventions en public

Être à l'aise à l'oral en toutes circonstances.

Vos fonctions vous amènent à vous exprimer souvent devant un auditoire : **faire une présentation, conduire une réunion, annoncer une décision importante.** L'entreprise exige de plus en plus que vous preniez la parole en public, plaçant la communication dans un rôle déterminant pour votre réussite professionnelle. Il est donc **essentiel de savoir communiquer avec aisance en public** et notre engagement à travers cette formation est de vous y amener.



Présentiel



Débutant

### TARIF

**1 405,00 € HT**

1 686,00 € TTC

### DURÉE

**3 jours - 21h**

### PROCHAINES SESSIONS

- Du 06 mars au 20 mars 2023 - Mulhouse
- Du 02 octobre au 18 octobre 2023 - Mulhouse

## Préparation Projet Voltaire

La solution d'entraînement de la Certification Voltaire.

La formation est totalement individualisée grâce au moteur d'Ancre Mémorial® sur lequel repose le Projet Voltaire (efficacité scientifiquement démontrée par une étude du CNRS). Votre niveau et votre rythme d'acquisition sont analysés en permanence afin de vous assurer un parcours correspondant à vos propres lacunes et répondant précisément à vos besoins. Vous ne réviserez que ce que vous ne maîtrisez pas encore.



Digital Learning



Débutant

### TARIF

**270,00 € HT**

324,00 € TTC

### DURÉE

**50 heures de formation dont 3 heures dédiées à l'accompagnement**

### PROCHAINES SESSIONS

- Accessible 7j/7

98.4%

DE SATISFACTION

## Préparer sa retraite avec sérénité

Comment bien préparer sa retraite

Faire valoir ses droits à la retraite, n'est pas une décision anodine. C'est une page de la vie professionnelle qui se tourne, **une étape importante qu'il vaut mieux choisir que subir**. Aussi, pour positiver ce changement, il faut l'anticiper et réfléchir à l'impact que cela aura au quotidien en l'analysant sous différents aspects : vie sociale, culturelle, patrimoniale, et le bien vivre. Réfléchir à son avenir et celui des siens en préparant la transmission de son patrimoine, poser les jalons de son nouveau projet de vie, en identifiant ses priorités, ses contraintes, prendre soin de sa santé en respectant son corps et son hygiène de vie.



Présentiel



Tout public

TARIF

**875,00 € HT**  
1 050,00 € TTC

DURÉE

**2 jours - 14h**

PROCHAINES SESSIONS

## S'affirmer en milieu professionnel

S'affirmer dans l'environnement professionnel en toutes circonstances dans le respect des autres.

**S'affirmer sans crainte ni agressivité dans ses relations professionnelles est une clé très importante** aujourd'hui pour réussir avec les autres. Les techniques de l'assertivité permettent de faire face aux situations de tensions quotidiennes courantes et d'éviter d'en générer soi-même. GIFOP Formation vous propose durant cette formation de trois jours de vous apporter les outils nécessaires pour gérer au mieux votre quotidien dans l'entreprise mais pas seulement...



Présentiel



Débutant

TARIF

**1 315,00 € HT**  
1 578,00 € TTC

DURÉE

**3 jours - 21h**

PROCHAINES SESSIONS