Optimiser sa productivité, ses performances cognitives

Adopter une démarche professionnelle proactive

2 jours (14h00) | ★★★★½ 4,6/5 | EFPRO-C19PPSTRONG | Évaluation qualitative de fin de stage | Formation délivrée en présentiel ou distanciel

Tarif : 1 520 € ht

Document mis à jour le 13/11/2026

Objectifs de formation

- Définir une proposition adaptée aux attentes et aux enjeux.
- Bâtir une solution logique, cohérente et applicable.
- Affirmer et promouvoir ses idées.

Modalités, méthodes et moyens pédagogiques

Équipe pédagogique :
Un consultant expert de la thématique et une équipe pédagogique en support du stagiaire pour toute question en lien avec son parcours de formation.

Techniques pédagogiques :
Alternance de théorie, de démonstrations par l'exemple et de mise en pratique grâce à de nombreux exercices individuels ou collectifs. Exercices, études de cas et cas pratiques rythment cette formation.

Pour les sessions en distanciel, notre Direction Innovation a modélisé une **matrice pédagogique** adaptée pour permettre **un apprentissage et un ancrage mémoriel optimisés**.
Cette matrice prévoit une alternance de **temps de connexion en groupe** et de **séquences de déconnexion** pour des travaux de mise en pratique individuels.

Ressources pédagogiques :
Un support de formation présentant l'essentiel des points vus durant la formation et proposant des éléments d'approfondissement est téléchargeable sur votre espace apprenant.
Retrouvez également des ressources complémentaires ainsi que les quiz amont/aval sur notre plateforme dédiée.

Prérequis

Aucun

Public concerné

Tous.

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 émargée par demi-journée par les stagiaires et le formateur.

Programme

Modules distanciels :

- E-quiz en amont/aval de la formation.
- Quelles sont les clés essentielles de l'écoute active ?
- Pourquoi s'affirmer dans sa vie professionnelle ?
- Comment faire adhérer à sa vision et à ses idées avec intégrité ?

Définir sa proposition

- Différencier initiative, prise de décision et autonomie.
- Proposer quoi/quand/à qui/comment/pourquoi ?
- Cibler son objectif pour élaborer une proposition adaptée en fonction de la problématique.
- Définir son périmètre d'action.

Concevoir une proposition cohérente

- S'impliquer dans la recherche de solutions.
- Élaborer et construire sa proposition.
- Intégrer et tenir compte des facteurs et des risques internes/externes.
- Proposer une solution réalisable en fonction du temps, des moyens et des outils mis à disposition.

Faire preuve de créativité

- Stimuler sa créativité.
- Être ouvert aux idées des autres, écouter activement et être proactif.

S'affirmer pour proposer

- Prendre conscience de ses qualités.
- Oser croire en sa proposition.
- Être optimiste.
- Être spontané mais raisonné.
- Savoir dire non sans brusquer.

Faire adhérer au message

- Être tourné vers la solution.
- Argumenter en faveur de sa proposition et convaincre.
- Faire preuve de crédibilité.
- Lever les freins.
- Adapter la présentation de sa solution à ses interlocuteurs.
- Présenter les avantages de la proposition et contrer les objections.

- Accepter la critique.
- Savoir rebondir.
- Proposer des solutions alternatives.

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

Modalités d’évaluation des acquis

Évaluation des acquis : Quiz avant la formation et après la formation pour mesurer les acquis, la progression. Évaluation à chaud : À la fin de la formation, un bilan qualité dématérialisé pour mesurer l'atteinte des objectifs de la formation. Évaluation à froid : À J+3 mois, une e-évaluation du transfert des acquis en situation professionnelle.

Accessibilité de la formation

pagebreakavoidchecked="true";

Le groupe M2I s'engage pour faciliter l'accessibilité de ses formations. Toutes nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap : les détails de l'accueil des personnes sont consultables sur la page Accueil Handicap

Modalités et délais d’accès à la formation

pagebreakavoidchecked="true";

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 12 jours ouvrés.