



Efficacité professionnelle et personnelle

L'efficacité rationnelle

-  **PUBLIC** ▶ Toute personne en situation de responsabilité ou de relation clientèle, désirant améliorer son efficacité, sa rationalité et son potentiel de travail
-  **OBJECTIFS** ▶ Mieux accepter son fonctionnement personnel face au travail et les irrationalités qui en découlent ; ceci afin de canaliser les réactions comme la colère ou l'évitement, de savoir prendre des risques mesurés et d'augmenter son seuil de tolérance aux frustrations
Identifier les irrationalités de l'équipe à encadrer, des collègues ou des clients, afin de savoir comment préserver l'efficacité dans les méandres de la relation professionnelle

 **DURÉE**
3 jours



 **CONTENU**

Reconnaître les situations difficiles

- Quelles réactions pour quelles situations ?
- Reconnaître les émotions et leurs effets positifs et négatifs
- Identifier pour soi quelques situations posant problème

Identifier les pensées irrationnelles

- Comprendre le modèle comportemental d'explication du stress
- Dépasser ce modèle grâce à la théorie « Efficacité rationnelle »
- Identifier méthodiquement les pensées irrationnelles

Confronter la pensée irrationnelle à la réalité

- Comparer les idéaux philosophiques habituels aux situations quotidiennes
- Relativiser l'irrationnel
 - « démontrer » la pensée irrationnelle par des actes significatifs
 - le défi

Maîtriser la technique d'efficacité rationnelle

- Etre capable d'appliquer la technique en entretien de management
- Déterminer les axes de progrès face à sa propre irrationalité
- Connaître les principales pensées et modes de défense irrationnels
- De la pensée au scénario catastrophe, savoir arrêter les processus

DÉMARCHÉ PÉDAGOGIQUE

Session prévue sous la forme de 2 jours + 1 jour, afin d'éprouver la mise en pratique des outils méthodologiques lors de la troisième journée
Exemples précis et détaillés
Conseils personnalisés
Remise d'un cahier d'exercices
Applications pratiques

SERVICE INFOS

02 99 52 54 52 ou 02 96 58 69 86
www.afpi-bretagne.com