

PROGRAMME DE FORMATION OZONE

Vous préparer à un entretien à fort enjeu professionnel avec la méthode OZONE.

Ozone est une méthode complète et puissante pour se perfectionner en communication. Elle offre une approche structurée et complète pour développer les compétences de communication dans des situations professionnelles à fort enjeu. En mettant l'accent sur la préparation, la confiance en soi et la maîtrise des techniques de communication, elle vise à réussir le pitch de présentation de votre projet ou de vous.

Présentation

Vous êtes une femme active et avez une opportunité de progresser pour prendre votre place, la garder ou évoluer dans votre poste. Vous avez un projet stimulant de partenariat, de promotion, de changement : vous lancer en entreprise, changer de travail ce qui vous permettrait une rémunération supérieure, davantage de responsabilités, d'autonomie et vous procurerait plus de satisfactions, et d'épanouissement.

A ce titre, vous voulez affirmer votre place : discuter de votre évolution professionnelle, de l'amélioration de vos conditions de travail, d'une promotion ou négociation de poste.

Pour y parvenir, vous allez devoir échanger avec une personne incontournable de votre entourage professionnel ou personnel qui détient un pouvoir d'influence, de décision, financier ou de soutien concernant votre croissance professionnelle. Cette personne est la N+1, N+2, la partenaire d'affaires, le recruteur, le conjoint, le financeur, une personnalité, une associée...

Vous devez convenir avec l'intéressé.e d'un rendez-vous mais au regard de l'enjeu de cette entrevue vous aimeriez vous sentir prête et sereine afin de réussir cet échange.

Visée professionnelle

Améliorez votre façon de communiquer et gagnez en confiance pour renforcer votre position lors d'une réunion importante concernant l'amélioration de vos conditions de travail ou votre progression professionnelle.

Objectif général

A l'issue de la formation Ozone, vous saurez vous préparer à un entretien professionnel à fort enjeu, faire reconnaître votre valeur, défendre vos intérêts, formuler une demande claire, et dépasser le trac.

Objectifs pédagogiques

- Réduire le stress lié à un entretien crucial
- Accroître la compréhension de tous les aspects de la communication
- Pratiquer le développement de bons réflexes et habitudes en matière de communication
- Mémoriser les étapes et les enchaînements pour être prête et confiante le jour J

Public concerné

Femmes actives : manageuse, entrepreneure, en recherche d'emploi, en transition.

Durée

- 7h00 d'enseignement en vidéo
- 10h00 de travail personnel

Modalités d'évaluation et de suivi

- Un QCM d'évaluation des compétences à l'entrée de la formation
- L'accès au document du cours en téléchargement à chaque étape
- Des exercices en autonomie sous forme de pdf tout au long de chaque module.
- Des travaux à rendre après chaque module qui seront corrigés
- Un quizz à la fin de chaque module
- Un QCM de vérification des acquis à la fin
- Attestation de formation

Pré-requis

Un ordinateur et une bonne connexion internet

Formatrice

Anne-Marie Barreiro, DEA de communication, formatrice et coach systémique, chargée de cours en communication et leadership en école d'ingénieurs. 4000 heures de pratique.

Tarifs

Forfait formation et accompagnement à partir de 1100€ (exonération de TVA)

Accessibilité aux personnes handicapées

N'hésitez pas à nous contacter pour un conseil et/ou une adaptation

Contenu de la formation

Ce programme pédagogique est livré via une plateforme pédagogique personnalisée où vous aurez accès :

- 1 document d'explication du fonctionnement de la plateforme et de la méthode
- 1 QCM en ligne Evaluation pédagogique à l'entrée

Module 1 : Allégez votre état actuel

Dans cette première étape, vous allez dépassionner le défi que représente cet échange professionnel afin d'être moins stressée. Pour ce faire, vous allez clarifier la situation, mettre en évidence les zones d'ignorance, d'influence, de stress réel ou imaginaire pour comprendre et vous apaiser. Vous allez passer en revue vos connaissances, compétences et difficultés en matière de communication afin d'en extraire les axes de progrès et vos besoins d'amélioration.

- Vidéos et documents pdf à télécharger
- Quizz à la fin du module
- Travaux à rendre par mail pour correction

Module 2 : Elevez votre niveau

Dans cette étape, vous allez élever votre niveau d'information sur l'échange à venir afin de réduire vos zones d'incertitudes qui engendrent du stress. Vous aurez 4 outils destinés à améliorer la confiance en soi. Vous allez augmenter vos aptitudes sur les techniques de communication indispensables pour réussir un échange professionnel.

- Vidéos et documents pdf à télécharger
- Quizz à la fin du module
- Travaux à rendre par mail pour correction

Module 3 : Développez vos réflexes

Dans cette partie vous allez vous entraîner dans des situations simples de la vie quotidienne à oser demander, à installer l'habitude de mieux vous informer. Vous allez ritualiser les outils de confiance en soi du module précédent. Vous allez mettre en pratique de nouvelles techniques de communication avec votre entourage mais aussi avec des études de cas pour solidifier les apprentissages du module 2.

- Module 3 Vidéos et documents pdf à télécharger
- Quizz à la fin du module
- Travaux à rendre par mail pour correction

Module 4 : Soyez prête et sereine le jour J

Il sera question dans ce dernier module d'ordonner les modalités pratiques pour vous sentir dans les meilleures conditions et en confiance le jour J. Vous allez vous préparer psychologiquement pour être sereine avant et pendant l'entretien, écrire vos points de vigilance pour vous remémorer ceux sur lesquels porter votre attention lors de l'entrevue, ce qui vous permettra de la présence et de la crédibilité pendant la rencontre.

- Module 4 Vidéos et documents pdf à télécharger
- Quizz à la fin du module
- Travaux à rendre par mail pour correction

- 1 QCM en ligne d'évaluation pédagogique à la sortie
- 1 Attestation de formation par mail

Objectifs de sortie de formation :

- Faire retomber la pression face à une situation vécue impressionnante.
- Relativiser l'enjeu et donner un sens différent à la situation.
- Progresser en compétences de communication
- Découvrir son potentiel, retrouver sa singularité et la confiance en soi
- S'entraîner avec des outils pragmatiques, accessibles, progressifs
- Reprendre du pouvoir sur la situation et augmenter son impact
- Dépassement de soi : se positionner et créer les conditions d'un vrai échange.

Résultats attendus de la formation :

Ce programme vous aidera à vous convaincre de votre valeur, à formuler une demande claire pour être entendue, à bien vous préparer pour réussir votre auto-promotion lors d'un entretien professionnel.

Vous saurez vous préparer à un entretien professionnel à fort enjeu, faire reconnaître votre valeur, défendre vos intérêts, formuler une demande claire, et dépasser le trac.