

▶▶▶ Gestion de projet & Gestion du stress

Objectifs pédagogiques

Cette formation **Gestion de projet et gestion du stress** vous permettra, au travers de 26 modules et quiz, de devenir un expert dans la gestion de projet.
Vous apprendrez également des techniques de relaxation pour prévenir et réduire le stress, à gérer votre temps et les conflits au sein de votre structure et les bases de la sophrologie pour doper son énergie et sa motivation.

Temps moyen de formation

21 heures

Système d'évaluation

Non

Niveau de granularisation

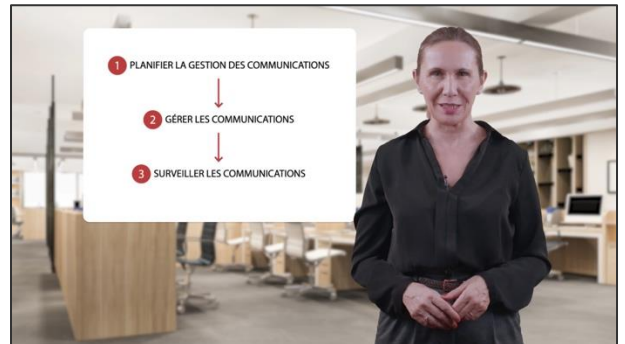
- 26 Modules comprenant des ressources de formation vidéo, ressources téléchargeables et quiz formatifs

Pré requis technique

- Navigateur web : Edge, Chrome, Firefox, Safari
- Système d'exploitation : Mac ou PC, smartphone

Technologie

- HTML5
- Norme SCORM



▶▶▶ *Détail formation : Gestion de projet*

Généralités

- Le management de projet, de quoi parle-t-on ?
- Les 5 phases du management de projet
- 10 bonnes pratiques en gestion de projet
- 6 étapes pour un plan de projet infaillible
- La gestion de programme
- **Quiz**

Recrutement, management et animation des équipes projet

- Qu'est-ce que le sponsor d'un projet ?
- Comment constituer une équipe projet ?
- Quand et comment constituer son équipe projet ?
- Comment gérer sa nouvelle équipe projet ?
- Comment appliquer le modèle Hermann à l'efficacité de l'équipe projet ?
- Ressources humaines et rôles dans un projet
- Impliquer les parties prenantes dans un projet
- 4 processus de gestion des parties prenantes
- Stratégies et outils de gestion des parties prenantes
- 7 bonnes pratiques pour déléguer efficacement les tâches projet
- Déléguer pour gagner du temps
- Célébrer les différents jalons d'un projet
- Le modèle Conflict Dynamics Profile (CDP)
- La matrice RACI
- Team building
- Conseils pour une collaboration de projet efficace
- Conseils pour une gestion d'équipe projet efficace
- 5 techniques de collaboration gagnantes
- Résoudre les conflits rapidement
- Améliorer la collaboration au travail et à distance
- La gestion de la communication
- **Quiz**

Lancement du projet

- La note d'opportunité
- Les 6 composantes pour rédiger une note d'opportunité
- Le plan de communication projet
- L'étude de faisabilité
- Comment réussir sa réunion de lancement de projet ?
- Kick off meeting : 4 clefs pour réussir
- **Quiz**

Outils et méthodes (suite)

- Planification de projet : gestion de projet en 6 étapes
- Pourquoi faire un planning dans un projet ?
- La méthode des 5M
- Le plan de management des délais de projet
- Les principaux concepts de la planification
- Les 6 étapes de planification de projet
- Les 4 pièges à éviter en planification de projet
- Qu'est-ce que l'expression des besoins en management ?
- L'importance du cahier des charges projet
- Les 6 composantes du cahier des charges
- Comment et pourquoi créer un WBS projet ?
- Le diagramme de Gantt en 6 étapes
- 6 points clés pour définir son plan de projet
- Cadre et objectifs du périmètre de projet
- La méthodologie Agile, de quoi s'agit-il
- Les 12 principes de la méthodologie Agile
- Les avantages de la méthode Agile
- Les situations où la méthode Agile n'est pas recommandée
- Agile, Scrum et Waterfall
- Pourquoi et comment faire des phases dans un projet ?
- Quelques outils en gestion de projet
- Le rapport de gestion de projet
- L'importance de la gestion du temps
- Le délai d'exécution
- Le jalon
- Outils et méthodes de gestion de projet
- Analyse PESTEL pour une stratégie sans faille
- Identifier le chemin critique d'un projet
- Appliquer le principe de Pareto à un projet
- Modèle en cascade d'un projet
- La méthode SMART
- L'analyse SWOT en gestion de projet
- **Quiz**

Finance

- Management du budget de projet
- L'analyse coûts-avantages en gestion de projet
- Le contrôle des coûts
- L'allocation des ressources
- L'estimation des coûts
- **Quiz**

Contrôle et suivi

- La qualité dans le management de projet
- La courbe en S
- Le bureau de gestion de projet (PMO)
- Le portefeuille dans la gestion de projet
- La gestion de l'intégration de projet
- La gestion de configuration
- Le BAC (budget à achèvement)
- Le document d'initiation de projet (PID)
- Le jugement d'expert
- L'accord de niveau de service
- Matrice de traçabilité des exigences
- **Quiz**

Gestion des risques

- Les 6 processus de gestion des risques projet
- Qu'est-ce que la gestion des risques ?
- Problèmes et risques en gestion de projet
- Le plan d'urgence
- L'analyse de Monte-Carlo
- Le RAID
- Le Project Crashing
- **Quiz**

Conduite du changement

- Stratégies de conduite du changement
- Démarche de conduite de changement
- Les outils de la conduite du changement
- La gestion du changement en gestion de projet
- Le contrôle du changement
- Gestion du changement versus contrôle du changement
- Vidéo de conclusion
- **Quiz**

►► **Détail formation : Gestion du stress**

Généralités sur le stress

- Qu'est-ce que le stress ?
- Définition psychologique
- Les agents stressants
- Les manifestations et signes du stress
- Les conséquences du stress sur la santé
- Comment évaluer son stress
- L'ascenseur émotionnel : Qu'est-ce que c'est et comment l'utiliser ?
- Comment la médecine chinoise analyse les émotions

Gérer le stress et les situations difficiles

- Comment mieux gérer son stress et ses émotions
- Résoudre les situations difficiles et les conflits interpersonnels - Partie 1
- Résoudre les situations difficiles et les conflits interpersonnels - Partie 2
- Les solutions pour appréhender le stress
- Maîtriser son stress avant une prise de parole
- 6 astuces pour surmonter le stress d'un Rendez-vous

Techniques de relaxation

- 5 étapes pour lâcher prise rapidement
- Nos exercices de respiration pour combattre le stress et l'anxiété
- La MINDFULLNESS, la méditation pleine conscience
- L'EFT ou Emotional Freedom Technique pour réduire le stress

Prévenir le stress

Améliorer son état d'esprit

- Comment être positif - Partie 1
- Comment être positif - Partie 2
- Transformer son stress en énergie positive

Améliorer son environnement

- Comment créer un environnement de bien-être au travail et éviter le stress
- S'entourer d'influences positives
- Éviter les influences négatives

Apprendre à s'affirmer

- L'importance de savoir dire non au travail
- Comment dire non sans culpabiliser

Gérer son temps au travail pour diminuer son stress

- Qu'est-ce que le temps ?
- Lois et principes de la gestion du temps - Partie 1
- Lois et principes de la gestion du temps - Partie 2
- Lois et principes de la gestion du temps - Partie 3
- La gestion du temps en milieu professionnel - Partie 1
- La gestion du temps en milieu professionnel - Partie 2
- Les techniques d'organisation de travail - Partie 1
- Les techniques d'organisation de travail - Partie 2

Gestion du conflit au sein de l'entreprise

Comment appréhender le conflit ?

- Quelles sont les principales sources de conflit au travail
- Du désaccord au conflit
- Quels sont les coûts et les risques du conflit
- Le conflit peut-il être une opportunité ?
- La mécanique interne du conflit
- Les 5 étapes du conflit
- Les facteurs d'inflation du conflit
- Les 3 cerveaux, le stress et le conflit

Développer une intelligence relationnelle

- Introduction
- Établir un rapport d'égal à égal pour vous affirmer avec tact
- Cultiver un regard positif
- S'affirmer sainement, adopter une attitude constructive
- Comment se contrôler et gérer un conflit de manière constructive
- Pratiquer l'écoute active
- Poser des limites et dire non
- Les états du moi, parent, adulte, enfant
- Sortir des jeux relationnels

Résoudre un conflit ouvert

- Introduction
- Anticiper et désamorcer les conflits latents
- Les préalables à la gestion du conflit
- Gestion des conflits internes - Comment s'y prendre
- Comment se préparer à aborder un sujet conflictuel
- Organiser la rencontre pour dénouer le conflit
- Désamorcer l'escalade d'un conflit
- Un conflit bien résolu, qu'est-ce que c'est ?
- Résoudre un conflit avec un client en 5 étapes
- La réunion de régulation : régler les problèmes

Adopter une attitude constructive dans le conflit

- Introduction
- Les attitudes face au conflit selon Thomas Kilmann
- Gérer nos conflits intérieurs
- Maîtriser l'art du contournement
- Répondre aux objections du client ou du collaborateur
- La méthode DESC - communication non violente
- Questionner et changer ses perceptions
- Oser le lâcher-prise
- Gérer l'après-conflit

Arbitre ou médiateur - Gérer un conflit en tant que tiers

- Les approches de la gestion de conflits
- Les avantages et rôles du médiateur
- Être manager et médiateur
- Les qualités du médiateur
- Une médiation réussie en 8 étapes

Communiquer dans le désaccord

- Qu'est-ce qu'un désaccord ?
- Ce qu'il faut retenir avant de formuler un désaccord

Créer un environnement de travail plus collaboratif

- Introduction
- Des valeurs pour faciliter la collaboration
- La charte relationnelle - Le code de bonne conduite
- Les chartes de l'engagement mutuel
- Clarifier rôles et responsabilités pour éviter le conflit

Pour aller plus loin

- Les conflits intergroupes
- Réguler les tensions
- Communiquer et gérer les conflits
- Les règles de communication en situation de conflit
- Stratégie de résolution de conflits
- La négociation
- Le déroulement de la négociation
- Découvrir la source de motivation
- Les enjeux de la motivation dans l'entreprise
- Démotivation et conflit de motivation

BONUS : Sophrologie au travail

- Test de positionnement

Stress et travail font-ils bon ménage ?

- Le stress fait partie intégrante du travail - Partie 1
- Le stress fait partie intégrante du travail - Partie 2
- Le stress fait partie intégrante du travail - Partie 3
- Pourquoi la sophrologie ? - Partie 1
- Pourquoi la sophrologie ? - Partie 2 – Les techniques

Le travail c'est la santé ?

- Les souffrances du travail - Partie 1
- Les souffrances du travail - Partie 2
- Les souffrances du travail - Partie 3
- Quelques clés pour alléger ses besoins

Face au stress, adoptez la double approche

- Lutter contre le stress : une stratégie en 2 temps
- Étape 1 : Faites évoluer vos stressés - Partie 1
- Étape 1 : Faites évoluer vos stressés - Partie 2
- Étape 2 : Agissez sur les effets du stress

Affronter sereinement une surcharge de travail

- Faire un audit selon la double approche
- Étape 1 : Faites évoluer vos stressés - Partie 1
- Étape 1 : Faites évoluer vos stressés - Partie 2
- Étape 2 : Agissez sur les effets du stress

Doper son énergie

- Fatigué ? Faites votre audit selon la double approche
- Étape 1 : Faites évoluer vos stressés - Partie 1
- Étape 1 : Faites évoluer vos stressés - Partie 2
- Étape 2 : Agissez sur les effets du stress - Partie 1
- Étape 2 : Agissez sur les effets du stress - Partie 2

Se sentir à la hauteur

- Se sentir à la hauteur
- Étape 1 : Faire évoluer vos stressés - Partie 1
- Étape 1 : Faire évoluer vos stressés - Partie 2
- Étape 1 : Faire évoluer vos stressés - Partie 3
- Étape 1 : Faire évoluer vos stressés - Partie 4
- Étape 2 : Agir sur les effets du stress - Partie 1
- Étape 2 : Agir sur les effets du stress - Partie 2

Créer des relations satisfaisantes

- Créer des relations satisfaisantes
- Étape 1 : Faire évoluer vos stressés - Partie 1
- Étape 1 : Faire évoluer vos stressés - Partie 2
- Étape 1 : Faire évoluer vos stressés - Partie 3
- Étape 1 : Faire évoluer vos stressés - Partie 4
- Étape 1 : Faire évoluer vos stressés - Partie 5
- Étape 2 : Agir sur les effets du stress

Concilier vie professionnelle et vie privée

- Concilier vie professionnelle et vie privée
- Étape 1 : Faites évoluer vos stressés - Partie 1
- Étape 1 : Faites évoluer vos stressés - Partie 2
- Étape 1 : Faites évoluer vos stressés - Partie 3
- Étape 2 : Agir sur les effets du stress - Partie 1
- Étape 2 : Agir sur les effets du stress - Partie 2

Retrouver du sens et de la motivation

- Retrouver du sens et de la motivation
- Étape 1 : Faisons évoluer vos différents stressés - Partie 1
- Étape 1 : Faisons évoluer vos différents stressés - Partie 2
- Étape 1 : Faisons évoluer vos différents stressés - Partie 3
- Étape 2 : Agir sur les effets du stress - Partie 1
- Étape 2 : Agir sur les effets du stress - Partie 2

Passer un pacte de zénitude avec soi-même

- Passer un pacte de zénitude avec soi-même
- Les 6 engagements de la zénitude
- D'autres techniques pour passer un pacte de zénitude avec soi-même - Partie 1
- D'autres techniques pour passer un pacte de zénitude avec soi-même - Partie 2