



## Livret formations inter-entreprises

Nos formations inter-entreprises vous permettent de vous perfectionner dans un domaine clé et de développer vos compétences.

Hyfen vous apporte des outils et savoir-faire théoriques en alternance avec des expériences pratiques, mises en situations et échanges.

Ces formations sont aussi un moment de convivialité et de partage. Vous pourrez ainsi échanger avec d'autres personnes d'environnements professionnels différents pour vous ouvrir sur d'autres idées et d'autres points de vue.

Découvrez ci-dessous nos formations et les dates proposées.

- |  |               |
|--|---------------|
| ⊕ <b>Savoir gérer son temps et ses priorités</b><br><i>Dates : Jeudi 20 &amp; Jeudi 27 Février 2020</i><br><i>Jeudi 18 &amp; Jeudi 25 Juin 2020</i><br><i>Jeudi 01 &amp; Jeudi 08 Octobre 2020</i> | <b>Page 2</b> |
| ⊕ <b>Comprendre et savoir gérer son stress</b><br><i>Dates : Mercredi 04 &amp; Mercredi 11 Mars 2020</i><br><i>Mercredi 23 &amp; Mercredi 30 Septembre 2020</i>                                    | <b>Page 3</b> |
| ⊕ <b>Savoir prévenir et gérer les conflits</b><br><i>Dates : Mercredi 18 &amp; Lundi 23 Mars 2020</i><br><i>Jeudi 19 &amp; Jeudi 26 novembre 2020</i>  | <b>Page 4</b> |
| ⊕ <b>Renforcer son efficacité commerciale avec les outils de la PNL</b><br><i>Dates : Mercredi 01 &amp; Mercredi 08 Avril 2020</i>   | <b>Page 5</b> |
| ⊕ <b>Améliorer sa communication en milieu professionnel</b><br><i>Dates : Mardi 12 &amp; Mardi 19 Mai 2020</i>   | <b>Page 6</b> |
| ⊕ <b>Les clefs du management</b><br><i>Dates : Mardi 09 &amp; Mercredi 17 Juin 2020</i>  | <b>Page 7</b> |
| ⊕ <b>Fiche d'inscription</b>   | <b>Page 8</b> |

## Savoir gérer son temps et ses priorités

*Gérer son temps et ses priorités de façon optimale est un gain pour soi, pour l'entreprise.*

*Chacun a sa propre gestion du temps et le temps est devenu un luxe.*

*Quelle est la bonne stratégie à adopter ?*

Dates : Jeudi 20 et 27 février 2020

Jeudi 18 et 25 Juin 2020

Jeudi 01 et 08 Octobre 2020

Lieu : Best Western Metz Technopôle

Durée : 2 jours

Tarif : 450 € HT/ jour

Infos & inscriptions : [contact@hyfen.fr](mailto:contact@hyfen.fr)

### ⊕ Objectifs Pédagogiques :

- > Faire évoluer son rapport au temps
- > Se focaliser sur l'essentiel
- > Savoir gérer ses empêchements et mangeurs de temps
- > Concevoir sa stratégie de gestion de son énergie et de son temps
- > Savoir communiquer sur son emploi du temps

### ⊕ Méthodes Pédagogiques :

- > Nos formateurs sont experts et certifiés
- > Alternance de phases théoriques avec des exercices pratiques qui permettent une utilisation immédiate et quotidienne des outils proposés
- > Travail en groupe permettant l'échange d'expérience

### ⊕ Public :

- > Tout Public

### ⊕ Programme :

1.- Observer ses modes de fonctionnement favoris	2.- Efficacité et rapport au temps	3.- Gérer les empêchements d'une bonne gestion du temps	4.- Elaborer sa stratégie de gestion du temps	5.- Savoir communiquer sur son emploi du temps
<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Identifier son rapport au temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; La relation au temps</li> <li>&gt; Prioriser l'important et l'urgent</li> <li>&gt; Le temps et les écrans : quelles pratiques ?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Eviter les 4 pièges mangeurs de temps</li> <li>&gt; Découvrir les 6 modes de structuration du temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Gérer son énergie et prendre de la distance sur le rythme imposé</li> <li>&gt; Bien gérer son temps</li> <li>&gt; Utiliser des méthodes</li> <li>&gt; Temps d'élaboration de sa stratégie personnelle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Acquérir des réflexes</li> <li>&gt; Savoir dire non</li> </ul>

⊕ **Pour plus d'informations sur cette formation, contactez-nous !**

## Comprendre et savoir gérer son stress

Mieux comprendre le stress, en limiter ses impacts notamment via des outils pour mieux gérer son stress, et pour mieux communiquer en situation de stress. Tel est le « challenge » de cette formation.

Dates : Mercredi 04 et 11 mars 2020

Mercredi 23 et 30 sept 2020

Lieu : Best Western Metz Technopôle

Durée : 2 jours

Tarif : 450 € HT/ jour

Infos & inscriptions : [contact@hyfen.fr](mailto:contact@hyfen.fr)

### ⊕ Objectifs Pédagogiques :

- > Identifier les signes de stress chez soi et chez les autres
- > Localiser et analyser les sources de stress
- > Intégrer des méthodes et des outils de gestion du stress
- > Développer de nouvelles attitudes pour faire face

### ⊕ Méthodes Pédagogiques :

- > Nos formateurs sont experts et certifiés
- > Alternance de phases théoriques avec des exercices pratiques qui permettent une utilisation immédiate et quotidienne des outils proposés
- > Travail en groupe permettant l'échange d'expérience

### ⊕ Public :

- > Tout Public

### ⊕ Programme :

1.- Qu'est-ce que le stress ? Ses sources	2.- Comment limiter l'impact du stress	3.- Communiquer sous stress	4.- Outils de gestion du stress
<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Définition et mécanisme</li> <li>&gt; Les effets du stress</li> <li>&gt; Les sources de stress</li> <li>&gt; Les manifestations du stress</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Agir sur les facteurs de stress (confiance, prendre en compte son expertise, attitude positive)</li> <li>&gt; Identifier le lien entre émotions et comportements</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Etablir une communication positive</li> <li>&gt; Prévenir et gérer un conflit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Apprendre à gérer ses priorités</li> <li>&gt; Découverte de techniques de respiration</li> <li>&gt; Les ancrages positifs</li> </ul>

### ⊕ Pour plus d'informations sur cette formation, contactez-nous !

Formation éligible à une prise en charge par votre OPCO



## Savoir prévenir et gérer les conflits

*Prévenir les conflits, savoir mieux communiquer, agir en conscience et apaiser le climat pour une meilleure efficacité et cohésion au sein de l'entreprise.*

**Dates :**

Mercredi 18 et lundi 23 mars 2020

Jeudi 19 et 26 novembre 2020

Lieu : Best Western Metz Technopôle

Durée : 2 jours

Tarif : 450 € HT/ jour

Infos & inscriptions : [contact@hyfen.fr](mailto:contact@hyfen.fr)

⊕ **Objectifs Pédagogiques :**

- > Avoir une meilleure compréhension de son mode de gestion des conflits
- > Savoir reconnaître les différents types et niveaux de conflits
- > Apprendre à voir le conflit comme un moyen d'innovation et de progression
- > Être capable d'évaluer les situations et d'adopter une stratégie adaptée
- > Savoir établir une communication positive

⊕ **Méthodes Pédagogiques :**

- > Nos formateurs sont experts et certifiés
- > Alternance de phases théoriques avec des exercices pratiques qui permettent une utilisation immédiate et quotidienne des outils proposés
- > Travail en groupe permettant l'échange d'expérience
- > Solutions co-construites avec le groupe : une manière d'expérimenter la collaboration.

⊕ **Public :**

- > Tout Public

⊕ **Programme :**

1.- Connaître et comprendre les conflits	2.- Appliquer la gestion des conflits à des situations vécues
> Mieux se connaître par rapport aux conflits	> Prendre du recul avec la séquence émotionnelle
> Mesurer les atouts et limites de chacun des 5 types de gestion des conflits	> Prévenir et gérer les conflits en équipe
> Identifier les comportements adaptés aux différentes situations	> La méthode DESC, un outil au service de l'assertivité

⊕ **Pour plus d'informations sur cette formation, contactez-nous**

*Formation éligible à une prise en charge par votre OPCO*

# Renforcer son efficacité commerciale avec les outils de la PNL

*Vous souhaitez améliorer votre posture et votre communication dans le cadre d'une négociation commerciale pour gagner en efficacité ? Installer une relation de confiance avec votre interlocuteur ? Le convaincre que le produit acheté est le produit désiré ?*

**Dates :** Mercredi 01 et 08 avril 2020  
**Lieu :** Best Western Metz Technopôle  
**Durée :** 2 jours  
**Tarif :** 450 € HT/ jour  
**Infos & inscriptions :** [contact@hyfen.fr](mailto:contact@hyfen.fr)

## Objectifs Pédagogiques :

- > Appliquer dans l'acte de vente les outils de la PNL pour renforcer son efficacité commerciale
- > Valoriser l'offre commerciale en fonction des attentes du client et identifier les besoins du client
- > Maîtriser les techniques de vente et les étapes de l'entretien afin d'établir une relation de confiance basée sur la communication verbale et non verbale
- > S'adapter au client, gérer ses objections et le guider pour atteindre son objectif

## ⊕ Méthodes Pédagogiques :

- > Nos formateurs sont experts et certifiés
- > Alternance de phases théoriques avec des exercices pratiques qui permettent une utilisation immédiate et quotidienne des outils proposés
- > Mises en situation et jeux de rôle pour chaque étape de la négociation

## ⊕ Public :

- > Tout Public (commerciaux, chargés de clientèle, managers, téléprospecteurs, toute personne souhaitant améliorer sa technique de négociation)

## ⊕ Programme :

1.- Mise en place de la stratégie de négociation	2.- Prise de contact et analyse des besoins	3.- Vendre une solution argumentée	4.- Négociation commerciale
> Définition des objectifs	> Communication verbale et non-verbale	> Structurer son discours pour convaincre	> Comment présenter le prix et le défendre
> Facteurs d'influence et points de blocage	> Structurer l'entretien et déterminer les motifs d'achat (SONCASE)	> Accompagner et déterminer la nature des objections	> Perception des signaux d'achat et présentation offre globale
> Méthode de négociation raisonnée	> Pratiquer l'écoute active	> Méthode de l'entonnoir	> Techniques de négociation et prise de congé

## ⊕ Pour plus d'informations sur cette formation, contactez-nous !

*Formation éligible à une prise en charge par votre OPCO*

## Améliorer sa communication en milieu professionnel

*Communiquer est essentiel en entreprise. Le manque de communication peut être source d'incompréhensions ou de conflits.*

Dates : 12 et 19 mai 2020

Lieu : Best Western Metz Technopôle

Durée : 2 jours

Tarif : 450 € HT/ jour

Infos & inscriptions : [contact@hyfen.fr](mailto:contact@hyfen.fr)

### ⊕ Objectifs Pédagogiques :

- > Disposer des outils pour s'affirmer face à des situations à enjeux
- > Maîtriser plusieurs outils de communication sans violence
- > Développer une nouvelle manière d'appréhender la communication
- > Développer son assertivité
- > Savoir reconnaître les échanges sans issues

### ⊕ Méthodes Pédagogiques :

- > Nos formateurs sont experts et certifiés
- > Alternance de phases théoriques avec des exercices pratiques qui permettent une utilisation immédiate et quotidienne des outils proposés
- > Travail en groupe permettant l'échange d'expérience

### ⊕ Public :

- > Tout Public

### ⊕ Programme :

1.- Les différents modes de communication	2.- La gestuelle et l'attitude bienveillante	3.- La Communication Non Violente (CNV)	4.- La méthode DESC	5.- Développer son assertivité
<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Communication verbale, non verbale</li> <li>&gt; Conditions de dialogue, cadre de références</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; La gestuelle bienveillante</li> <li>&gt; Les mots bienveillants</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Les 4 étapes de la CNV</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Les 4 étapes de la méthode DESC</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Profil assertif</li> <li>&gt; Affirmation de soi</li> <li>&gt; Les pièges de la communication</li> <li>&gt; Les désaccords</li> </ul>

### ⊕ Pour plus d'informations sur cette formation, contactez-nous !

*Formation éligible à une prise en charge par votre OPCO*

## Les clefs du management

*Au-delà des savoir-faire techniques, le management requiert avant tout un savoir-être et des compétences relationnelles : trouver la bonne posture, favoriser la coopération, gérer les situations difficiles, maintenir la relation*

Dates : 09 et 17 juin 2020

Lieu : Best Western Metz Technopôle

Durée : 2 jours

Tarif : 450 € HT/ jour

Infos & inscriptions : [contact@hyfen.fr](mailto:contact@hyfen.fr)

### ⊕ Objectifs Pédagogiques :

- > Développer ses compétences managériales
- > Comprendre les enjeux des relations interpersonnelles au sein d'une équipe
- > Mieux se connaître pour mieux appréhender la fonction

### ⊕ Méthodes Pédagogiques :

- > Nos formateurs sont experts et certifiés
- > Alternance de phases théoriques avec des exercices pratiques qui permettent une utilisation immédiate et quotidienne des outils proposés
- > Travail en groupe permettant l'échange d'expérience

### ⊕ Public :

- > Managers, Chefs d'équipe, Responsables de service, chefs de projet

### ⊕ Programme :

1.- Positionnement Du manager	2.- Développer ses pratiques managériales	3.- Savoir prévenir/ gérer un conflit	4.- Les enjeux de la communication
<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Les rôles et postures essentiels</li> <li>&gt; Adopter son style aux situations</li> <li>&gt; Savoir gérer les situations difficiles</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Les sept habitudes de l'efficacité managériale</li> <li>&gt; Favoriser la coopération</li> <li>&gt; Savoir définir les objectifs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Les styles de conflit</li> <li>&gt; Les comportements adaptés face au conflit</li> <li>&gt; Les outils de prévention</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Développer l'assertivité</li> <li>&gt; Marques de reconnaissance et feedback</li> <li>&gt; OSBD pour savoir dire non</li> <li>&gt; Le manager et ses émotions</li> </ul>

### ⊕ Pour plus d'informations sur cette formation, contactez-nous !

*Formation éligible à une prise en charge par votre OPCO*

## Fiche d'inscription : Formation Inter-Entreprises

A nous renvoyer par mail [contact@hyfen.fr](mailto:contact@hyfen.fr) ou par courrier à l'adresse suivante :

Hyfen - 2 Rue Augustin Fresnel - 57070 METZ

Pour toutes questions : vous pouvez nous contacter au 03 72 60 18 96 ou par mail également [contact@hyfen.fr](mailto:contact@hyfen.fr)

### ⊕ Titre de la formation :

.....  
.....

### ⊕ Dates de la formation (Durée : 2 jours) :

.....

### ⊕ Le(a) participant(e)

Nom : .....

Prénom : .....

Fonction : .....

E-mail : .....

Tél : .....

### Contact RH

Nom : .....

Prénom : .....

Fonction : .....

E-mail : .....

Tél : .....

### ⊕ Votre structure :

Nom : .....

Adresse :

.....  
.....

### ⊕ Prise en charge financière (Coût Formation : 450 € HT/ Jour)

Nom de votre OPCO (Opérateurs de Compétences) :

.....

### ⊕ Informations Complémentaires

.....  
.....

Fait à ....., Le.....

Signature (Nom, Fonction, cachet



**CONTACT**

Email : [contact@hyfen.fr](mailto:contact@hyfen.fr)

Tél. : **03 72 60 18 96**