

## **Formations du plan de formation 2022-2023 UPCité - juin 2023**

---

### **Gestion du stress (2 jours) – 1 et 2 juin 2023 - ODG**

Objectifs : Repérer et localiser les sources et symptômes du stress ; apprendre les moyens de libérer les excès de stress et éviter le stress inutile ; apprendre des techniques concrètes et pratiques, utilisables tous les jours, pour garder son calme sous pression ; développer de nouvelles attitudes face aux imprévus et durant les périodes difficiles.

Vous pouvez consulter le programme et les détails de cette formation en cliquant sur le lien ci-dessous: <https://cloud.parisdescartes.fr/index.php/s/Y6K9HZ83F6d9Anq>

7 places disponibles - date limite d'inscription : vendredi 26 mai 2023

Votre contact : Eva BALCI

### **Gestion du temps et des priorités (2 jours) – 6 et 7 juin 2023 - ODG**

Objectifs : Comprendre sa relation au temps ; identifier ses priorités et hiérarchiser les tâches. ; développer des outils de suivi et de contrôle ; bâtir un plan d'action personnalisé pour être plus efficace

Vous pouvez consulter le programme et les détails de cette formation en cliquant sur le lien ci-dessous: <https://cloud.parisdescartes.fr/index.php/s/DxCTZESbRbx2dGQ>

9 places disponibles - date limite d'inscription : vendredi 26 mai 2023

Votre contact : Eva BALCI

### **Prendre des notes et rédiger un compte-rendu (2 jours) – 8 et 9 juin 2023 - ODG**

Objectifs : Prendre des notes efficaces et facilement exploitables ; s'entraîner à la prise de notes en situation professionnelle ; retranscrire les propos de l'oral à l'écrit : la rédaction du compte-rendu

Vous pouvez consulter le programme et les détails de cette formation en cliquant sur le lien ci-dessous: <https://cloud.parisdescartes.fr/index.php/s/z6LiGdSKozTwnFp>

8 places disponibles - date limite d'inscription : vendredi 26 mai 2023

Votre contact : Eva BALCI

- **Premiers secours en santé mentale (2 jours) – 19 et 20 juin 2023 - ODG**

Objectifs : Renforcer l'aide apportée aux personnes en crise ou éprouvant un

problème de santé mentale ; Questionner ses représentations concernant la santé mentale ; entrer en relation avec des personnes éprouvant un problème de santé mentale ou en crise de santé mentale.

Vous pouvez consulter le programme et les détails de cette formation en cliquant sur le lien ci-dessous: <https://cloud.parisdescartes.fr/index.php/s/KbpEbcj6Sbr8Kfi>

9 places disponibles - date limite d'inscription : vendredi 9 juin 2023

Votre contact : Nadine DAVID

• **Favoriser la qualité de vie au travail au sein de son équipe-service (2 jours) – 19 et 20 juin 2023 - ODG**

Identifier les fondements de la performance et du plaisir au travail pour pouvoir agir conjointement sur les deux volets (performance et qualité de vie) ; trouver des solutions originales et concrètes pour améliorer l'efficacité de son organisation tout en respectant les personnes ; développer la coopération et le bien-être au travail.

12 places disponibles - date limite d'inscription : vendredi 9 juin 2023

Votre contact : Patricia FRANCOURT

• **Gestion des conflits (2 jours) – 21 et 22 juin 2023 - ODG**

Objectifs : Acquérir des outils pratiques pour prévenir et gérer les conflits ; réaliser un bilan de sa pratique ; identifier les mécanismes des conflits ; établir une communication constructive en situation de conflit.

Vous pouvez consulter le programme et les détails de cette formation en cliquant sur le lien ci-dessous: <https://cloud.parisdescartes.fr/index.php/s/nAKXoHit2Txbd4K>

10 places disponibles - date limite d'inscription : vendredi 9 juin 2023

Votre contact : Nadine DAVID

- **Encadrer/manager à distance une équipe mixte (2 demi-journées) – 26 juin matin et 6 juillet 2023 matin - Zoom**

Objectifs : Clarifier la position de manager en matière de management au regard du contexte actuel ; faire le point sur le mode de management des managers afin de l'ajuster à la situation et aux collaborateurs ; ajuster les activités et l'organisation du travail de votre équipe ; créer et entretenir la dynamique d'équipe dans la nouvelle configuration ; favoriser le lien social, prévenir les risques psychosociaux au niveau des managers, des collaborateurs et des collectifs de travail, prévenir les tensions.

Vous pouvez consulter le programme et les détails de cette formation en cliquant sur le lien ci-dessous: <https://cloud.parisdescartes.fr/index.php/s/EL4Rkt4Z9H8PrkR>

12 places disponibles - date limite d'inscription : vendredi 9 juin 2023

Votre contact : Nadine DAVID

- **Manager au quotidien (2 jours) – 28 et 29 juin 2023 - ODG**

Objectifs : Promouvoir un management participatif, équilibré et déléguer efficacement ; clarifier les différentes dimensions du manager ; savoir mobiliser collectivement ses équipes autour de projets communs ; mettre en place les outils de pilotage de son équipe dans une culture 'lean management' ; cultiver la confiance et travailler ensemble.

Vous pouvez consulter le programme et les détails de cette formation en cliquant sur le lien ci-dessous: <https://cloud.parisdescartes.fr/index.php/s/aD36X8EfFqmxats>

**10 places disponibles - date limite d'inscription : vendredi 9 juin 2023**

Votre contact : Nadine DAVID