

EXTRALAND Formations

[Les formules](#)

● **autoséminaire***
PRESENTATION

Réservation
en
INDIVIDUEL*

Réservation
en
INTRA-entreprise*

Voyez [comment le financer votre formation](#).

*Les formules :

en **INTER_entreprises** vous êtes plusieurs issus de différentes entreprises. Les dates sont indiquées dans le calendrier figurant sur le bon de réservation en INTER-entreprises.

en **INDIVIDUEL** vous êtes seul avec votre animateur, les dates sont convenues d'un commun accord avec vous.

en **INTRA entreprise**, vous êtes plusieurs de la même entreprise, soit dans vos locaux soit à l'extérieur, les dates sont convenues d'un commun accord avec votre entreprise.

en **AUTOséminaire** : vous disposez des supports de présentation et de mise en oeuvre, utilisés lors des séminaires, complétés par du texte ou des enregistrements reprenant les commentaires réalisés en séminaires. Vous pouvez ainsi vous former chez vous, quand vous voulez et plusieurs fois si vous voulez.

l' **accompagnement** post-formation est indispensable pour vous assurer de bénéficier pleinement des formations au niveau de leur mise en oeuvre. Plusieurs formules par téléphone vous sont présentées dans les bons de réservation. D'autres formules sont également possibles :

Sommaire

Présentation

- [MVT Maîtrisez Votre Temps](#) et en autoséminaire :
- [MEM2 Développez votre mémoire](#)
- [AAR Adoptez l'Autocoaching® pour Réussir](#)
- [TRE Travailler ensemble](#)

autres formations proposées :

- CIR Contrôle Interne et Risque Opérationnel dans les établissements financiers
- MMP Maîtrisez les Marchés Publics
- MVC Managez Votre Communication
- IMG Maîtrisez votre Image professionnelle et personnelle

- [Demander d' autres informations](#)

Possibilité d' organiser des formations sur des thèmes à la demande, [nous consulter](#)

Présentation synthétique

pour plus d' information, voir la fiche de présentation détaillée de chaque module en suivant le lien

Formation "**MAÎTRISEZ VOTRE TEMPS, ou comment agir et décider pour tenir vos objectifs et réaliser vos projets en déplaçant vos efforts**"

La méthode STATERA ® va vous faire gagner du temps avec des résultats dès le début. Une méthode d' organisation personnelle intégrée, simple, globale. Une organisation pratique, concrète. Des outils pour agir... Pour des prises de décisions cohérentes.

Ce séminaire a été sélectionné par HEC Management - Université d'été
Un package complet : la formation + le support de la méthode + le kit de mise en oeuvre sur PC + l'accompagnement. Maintenant proposé en autoséminaire.

Module MVT -
durée 2 jours

[présentation
détaillée](#)



Formation **"DÉVELOPPEZ VOTRE MÉMOIRE
ou comment vous doter de la clé de toutes les réussites"**

Pour retenir les noms, avoir vos chiffres en tête, pour enregistrer un dossier, pour réussir une prise de fonction ou une nouvelle mission, dans un contexte nouveau avec une masse d'informations à absorber...

Approche basée sur la PPV Programmation PsychoVolumétrique adaptée à la mnémotechnie.



Module MEM2 -
durée 2 jours
[fiche détaillée](#)

Formation **"ADOPTEZ L'AUTOCOACHING® POUR RÉUSSIR
ou comment vous libérer de vos blocages
grâce à la PPV Programmation PsychoVolumétrique®"**

Musclez votre mental et vous atteindrez plus facilement vos objectifs. Vous deviendrez maître de vos réactions !

Vous apprendrez à vous reprogrammer d'une façon concrète, efficace et positive.

Vos nouveaux programmes reposent sur de nouvelles associations d'idées, de nouveaux cheminements de pensée.



Module AAR -
durée 1 jour

[fiche détaillée](#)

Formation **"TRAVAILLER ENSEMBLE
une approche impliquante et ludique
pour acquérir des comportements performants en équipe"**

Découvrir puis intégrer et maîtriser les avantages du travail en commun ainsi que les comportements et méthodes que cela implique.

Une mise en situation active à l'aide de trois jeux pédagogiques très démonstratifs qui mettent en évidence l'importance du partage de l'information, des savoir-faire et du travail. Un debriefing associé à chacune des sessions de jeu permet au groupe de formaliser l'enseignement acquis.

Module TRE -
durée 2 jours

[fiche détaillée](#)

EXTRALAND 109 bis Route de la Reine 92100 BOULOGNE BILLAN COURT
tél 01 46 04 45 85 - extraland@extraland.com

n° formateur 11 92 08928 92 - RCS Nanterre B 404 850 869 - SIRET 404 850 869 00011 - NAF 721Z