MIEUX SE CONNAÎTRE POUR MIEUX COLLABORER AVEC LES AUTRES

OBJECTIFS

Gagner en confiance dans ses relations professionnelles.
Oser parler des sujets de tension.
Agir avec détermination.
Coopérer de manière plus sereine.

PUBLIC ET PRÉREQUIS

Tout public, pas de prérequis. Formation accessible aux personnes en situation de handicap

MOYENS ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

Formation centrée sur une prise de recul - Autodiagnostic
Outil pour progresser rapidement : grille d'analyse, exercices, fiche outils
Remises de fiches outils et du guide pour le quotidien

PROGRAMME

1 - Apprendre à mieux se connaître
Reconnaître et comprendre les comportements relationnels.
Identifier l'image que l'on renvoie aux autres.
Prendre conscience des sentiments des autres à son égard.
Choisir ses propres changements de comportements.

2 - Oser "parler vrai"
Favoriser une atmosphère d'ouverture et de sincérité.
Oser dire la vérité aux autres sans crainte ni agressivité.
Dépasser ses doutes personnels.

3 - Augmenter sa détermination personnelle
Savoir choisir plutôt que subir.
S'impliquer selon son choix.
S'affirmer en situations délicates ou tendues avec détermination.

4 - Développer des relations de travail confiantes
Entrer en contact avec plus d'aisance.
S'exercer à plus de flexibilité et d'agilité.
Exprimer ses ressentis et émotions.

SUIVI ET ÉVALUATION DES RÉSULTATS

Document d'évaluation de satisfaction, test des acquis, attestation de présence, attestation de formation individualisée

DURÉE

2 jours soit 14H

TARIF

Intra : 950€ net de taxe par jour
Inter : 400€ net de taxe par personne