

6 outils essentiels de développement personnel

-Référence: **DP-56**

-Durée: **4 Jours (28 Heures)**

Les objectifs de la formation

- Mieux gérer les relations avec ses différents interlocuteurs dans sa vie professionnelle.
- Anticiper, prévenir et adapter ses réactions.
- Comprendre les comportements de ses interlocuteurs et s'y adapter.
- Renforcer la coopération.

A qui s'adresse cette formation ?

POUR QUI :

- Manager, cadre, chef de projet, assistante, technicien ou tout collaborateur qui a besoin de mieux comprendre et améliorer les relations humaines dans son travail.

Programme

- **'L'assertivité' pour s'affirmer**
 - Oser s'affirmer dans ses relations professionnelles.
 - Exprimer une critique constructive.
 - Mise en situation Autodiagnostic et mises en situation.
- **'L'écoute active' pour créer le contact**
 - Se mettre en phase avec les interlocuteurs.
 - Gagner leur confiance.
 - Mise en situation Entraînement pratique à l'écoute active en binôme.
- **Gérer mieux son 'stress' et retrouver son énergie**
 - Identifier ses signaux d'alerte et répondre à ses besoins.
 - Pratiquer des techniques simples de relaxation.
 - Mise en situation Ateliers de relaxation et réflexions sur ses stressseurs et ses besoins.
 - S'ouvrir à l'autre 1 - 'Les positions de vie' pour établir la coopération Repérer et dépasser ses limites.

Programme

- Trouver la juste position vis-à-vis des autres.
- Mise en situation Autodiagnostic, analyse d'un texte et réflexion sur ses comportements.
- **'L'Élément B' pour réussir sa relation aux autres**
 - Approfondir son niveau d'ouverture et d'écoute.
 - Donner et recevoir des feed-back.
 - Mise en situation Autodiagnostic, perception des autres participants et échanges de feedback sur les comportements.
- **'La stratégie d'objectif' pour se programmer à réussir**
 - Clarifier ses objectifs. Mettre en place ses stratégies gagnantes.
 - Mise en situation Interview croisée en binôme sur un objectif individuel.



(+212) 5 22 27 99 01



(+212) 6 60 10 42 56



Contact@skills-group.com

Nous sommes à votre disposition :
De Lun - Ven 09h00-18h00 et Sam 09H00 – 13H00

Angle bd Abdelmoumen et rue Soumaya, Résidence Shehrazade 3, 7ème étage N° 30
Casablanca 20340, Maroc