Approfondir la connaissance de soi-même et des autres pour mieux travailler ensemble

★★★★★

DP-7 **5 Jours (35 Heures)**

Description

Travailler ensemble efficacement requiert certes des compétences mais aussi et surtout la capacité à inter agir de façon adaptée avec les autres. Cette aptitude se travaille d'abord en prenant conscience de ses comportements, choix, résistances et ressentis dans la relation pour pouvoir ensuite choisir les plus adaptés et développer sa flexibilité. L'approche utilisée dans cette formation agit à 4 niveaux pour atteindre : une plus grande lucidité par rapport à ses comportements et à leur impact sur les autres ; un plus haut degré de sincérité dans ses relations ; un sens accru de sa détermination personnelle, de ses choix et de sa responsabilité ; une implication et une présence personnelle bien adaptées à chaque situation.

À qui s'adresse cette formation ?

Pour qui

Manager de proximité, agent de maîtrise ou technicien, collaborateur et assistante la qualité des relations est un atout majeur dans l'exercice de leur fonction. Pour les cadres et managers, se reporter à la formation réf. 1546 .

Prérequis

Aucun

Les objectifs de la formation

- S'affirmer pleinement et sereinement dans ses relations.
- Favoriser la confiance dans ses échanges.
- S'adapter efficacement à ses interlocuteurs.
- Utiliser le plein potentiel des émotions. Renforcer les relations de coopération.
- Faire ses choix et décider plus aisément.
- Débloquer les attitudes rigides, sources de mésentente et d'inefficacité au travail.

Programme de la formation

S'approprier les principes fondamentaux de la confiance

- Être lucide avec soi-même. Parler vrai.
- Faire preuve de détermination personnelle.

Choisir les comportements appropriés à ses relations

- 'Comment j'agis envers les autres ; comment les autres agissent envers moi'.
- Connaître les comportements et comprendre ceux des autres.
- Choisir les comportements qui fluidifient la relation.
- Identifier l'image que l'on renvoie aux autres.

Augmenter sa détermination personnelle

- Identifier ses véritables responsabilités dans une situation.
- Savoir choisir plutôt que subir. S'impliquer selon son choix.
- S'affirmer en situations délicates ou tendues avec détermination.

Gérer ses sentiments et émotions pour améliorer sa relation aux autres

- 'Ce que je ressens envers les autres, ce que les autres ressentent à mon égard'.
- Mettre à jour ses sentiments dans les relations.
- Décoder et accepter ceux des autres.
- S'investir dans l'action en tenant compte de ses perceptions.

Développer la confiance en soi pour mieux réussir avec les autres

- 'Comment je me perçois et ce que je ressens à mon égard'.
- Développer son estime de soi.
- Dépasser ses rigidités personnelles.
- Mettre en lumière ses motivations personnelles profondes.
- Réussir ses changements en s'appuyant sur une image de soi positive.

Utiliser la méthode au quotidien

- Entrer en contact avec plus d'aisance.
- S'exercer à plus de flexibilité et d'agilité.
- Exprimer ses ressentis et émotions.
- Mettre en œuvre les acquis au fil de la formation.

Certification

- Évaluation des compétences à certifier via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation (40 minutes).
- La pédagogie novatrice conduit les participants à vivre la confiance tout en développant leurs compétences relationnelles en profondeur grce aux exercices de feed-back circulaires, les mini-assessments, les tests FIRO® Élément B ® , Élément F ® , Élément S ® validés scientifiquement et les visualisations.