

Les 5 outils de développement personnel pour optimiser ses relations professionnelles

-Référence: **DP-55**

-Durée: **2 Jours (14 Heures)**

Les objectifs de la formation

- Adapter ses comportements aux situations professionnelles.
- Développer des relations professionnelles, harmonieuses et efficaces.
- Améliorer l'efficacité de son relationnel.

A qui s'adresse cette formation ?

POUR QUI :

- Manager, cadre, chef de projet, technicien, assistante ou tout collaborateur la qualité des relations est un atout majeur dans l'exercice de leur fonction.

PRÉREQUIS :

- Aucun.

Programme

- **'L'assertivité' pour faire face aux relations difficiles**
 - Repérer ses attitudes inefficaces et efficaces.
 - S'affirmer et développer sa confiance en soi.
 - Mise en situation Autodiagnostic.
 - S'affirmer, c'est afficher ses positions sans anxiété, exercer ses droits sans nier ceux d'autrui, résoudre les conflits interpersonnels de manière créative.
- **'L'intelligence émotionnelle' pour partager son ressenti avec aisance**
 - Comprendre le fonctionnement des émotions.
 - Exprimer son émotion de manière constructive avec la méthode DESC.
 - Mise en situation Mises en situations d'entraînement.
 - Une autre forme d'intelligence pour s'affirmer.
- **'L'écoute active' pour écouter vraiment ses interlocuteurs**
 - Ajuster son comportement verbal et non-verbal.

Programme

- Maintenir une communication harmonieuse et efficace.
- **'La théorie F.I.R.O' pour développer des relations sincères avec les autres**
 - Approfondir son niveau d'ouverture et d'écoute.
 - Donner et recevoir des feedbacks constructifs.
 - Mise en situation Autodiagnostic, perception des autres participants et échanges de feedback sur les comportements.
- **'La gestion du stress' pour se détendre, se ressourcer et agir mieux**
 - Pratiquer des techniques simples de relaxation physique et mentale.
 - Gérer son stress et retrouver son énergie.
 - Mise en situation Ateliers de relaxation.
 - Vivre autrement avec le stress c'est possible.
 - Chacun peut agir immédiatement sur son stress en apprenant très vite à gérer l'impact émotionnel.
 - Avoir des réflexes de détente physique et mentale est possible très simplement.



(+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