

MIEUX SE CONNAÎTRE POUR ÊTRE PLUS EFFICACE - PARTIE 1

2 jours

GAGNER EN ASSERTIVITÉ AVEC L'ÉLÉMENT HUMAIN ©

PROGRAMME DE LA FORMATION

DÉCOUVRIR LA PUISSANCE DE L'AUTENTICITÉ PERSONNELLE

- › L'authenticité personnelle comme source d'énergie
- › L'authenticité pour créer des relations de confiance
- › L'authenticité pour sortir de situations difficiles ou conflictuelles

Mise en situation, exercices en sous-groupes, atelier

IDENTIFIER SES SOURCES DE DÉCISION OU DE CHOIX

- › La notion de choix et ses présupposés
- › Le non-choix ou l'inaction comme autre choix
- › Avoir conscience de ses choix pour mieux les assumer
- › Conséquences de ses choix dans la relation à l'autre

Mise en situation, exercices en sous-groupes, atelier

DÉFINISSEZ VOTRE RELATION AUX AUTRES ET À LA NOTION DE CONTACT : L'INCLUSION

- › Avez-vous besoin de beaucoup de contacts, ou pas ?
- › Initiez-vous ces contacts ou laissez-vous les autres venir vers vous ?
- › En quoi vos comportements sont-ils similaires ou différents de ceux de votre entourage ?
- › Quelles conséquences cela peut-il avoir ?

APPRÉHENDEZ VOTRE RELATION À LA DÉCISION : LE CONTRÔLE

- › Prenez-vous vos décisions, ou laissez-vous la vie vous guider ?
- › En quoi ce comportement est-il utile pour vous ou gênant ?
- › En quoi ce comportement est-il similaire ou différent de ceux des autres ?

DÉCOUVREZ VOTRE POTENTIEL D'OUVERTURE

- › Savez-vous être ouvert aux autres ?
- › En quoi cela est-il important pour vous ?
- › En quoi êtes-vous pareil ou différent des autres ?

FAITES VOTRE BILAN PERSONNEL

- › Inclusion, contrôle et ouverture : quelles sont vos préférences comportementales ?
- › Que repérez-vous chez les autres ?
- › Que décidez-vous de changer ou de maintenir ?
- › Quels bénéfices seront alors envisagés ?

Tout au long de la formation des ateliers permettent aux participants de réfléchir aux comportements qu'ils mettent en place dans leur environnement professionnel et à la perception que les autres peuvent en avoir. Ils se donnent les moyens de changer ou pas ce qui peut nuire à la relation mais également d'observer avec indulgence et bienveillance ce que les autres font. Cette réflexion est menée dans un contexte protecteur et bienveillant. Chaque atelier est subordonné au volontariat des stagiaires

OBJECTIFS

- Comprendre ses comportements et ceux des autres pour s'affirmer et gagner en confiance.
- Augmenter son potentiel de leadership personnel.
- Découvrir la force de l'authenticité.
- Renforcer son estime de soi.

LES PLUS DE CETTE FORMATION

- Une méthode innovante, reconnue dans les entreprises américaines et européennes : une véritable expérience humaine à vivre et à partager
- Pour chaque thème, 5 approches complémentaires : imagerie, questionnaires, feedback, atelier pratique, auto-évaluation
- La réalisation du questionnaire Élément B © pour mieux comprendre sa relation à l'autre

PUBLIC ET PRÉREQUIS

Dirigeants, managers, collaborateurs souhaitant développer leurs capacités comportementales et relationnelles pour gagner en confiance dans le contexte professionnel

MOYENS PÉDAGOGIQUES, TECHNIQUES, ENCADREMENT

Questionnaire adressé aux participants 15 jours avant la formation pour connaître leurs attentes
Méthodes pédagogiques : apports théoriques et pratiques (cas concrets, exemples d'application)
Mise à disposition d'un support pédagogique et d'un accès personnel à des e-ressources en ligne à l'issue de la formation
Consultants sélectionnés pour leurs compétences pédagogiques, expertise métier et expériences professionnelles

SUIVI ET ÉVALUATION

Feuille d'émargement et attestation de fin de formation
Évaluation à chaud et à froid

En partenariat avec



