

# L'ÉLÉMENT HUMAIN ©



## MIEUX SE CONNAÎTRE POUR ÊTRE PLUS EFFICACE

**4** jours

### PROGRAMME DE LA FORMATION

#### PREMIÈRE PARTIE

##### MIEUX SE CONNAÎTRE POUR ÊTRE PLUS EFFICACE - PARTIE 1 (2 JOURS - HUZ1)

- › Découvrir la puissance de l'authenticité personnelle
- › Identifier ses sources de décision ou de choix
- › Définissez votre relation aux autres et à la notion de contact : l'inclusion
- › Appréhendez votre relation à la décision : le contrôle
- › Découvrez votre potentiel d'ouverture
- › Faites votre bilan personnel

#### DEUXIÈME PARTIE

##### MIEUX SE CONNAÎTRE POUR ÊTRE PLUS EFFICACE - PARTIE 2 (2 JOURS - HUZ2)

- › Comprendre et exprimer ses sentiments
- › Développer l'estime de soi
- › Identifier ses mécanismes de défense

En partenariat avec



#### OBJECTIFS

- Comprendre ses comportements et ceux des autres pour s'affirmer et gagner en confiance.
- Augmenter son potentiel d'autodétermination.
- Découvrir la force de l'authenticité.
- Développer estime et confiance en soi pour améliorer sa relation à l'autre et à son travail.
- Identifier ses mécanismes de défense, leurs sources et leurs manifestations.

#### LES PLUS DE CETTE FORMATION

- La réalisation des tests Élément B, F et S © pour mieux comprendre sa relation à l'autre
- Des mises en situation individuelles et conseils personnalisés du consultant, coach professionnel certifié à la méthodologie Élément Humain ©
- Une formule "module de formation" constituée de 2 sessions s'appuyant sur une méthode reconnue dans les entreprises américaines et européennes pour sa dimension humaine et son efficacité

#### PROFIL DES PARTICIPANTS

Dirigeants, managers, collaborateurs souhaitant développer leurs capacités comportementales et relationnelles pour gagner en confiance et en performance dans le contexte professionnel  
Aucun niveau de connaissances préalables n'est requis

#### 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 assurée par le cabinet forMetris

#### TARIFS

2 340 € HT - 2 753 € HT - Réf : PNL-MOHUZ1

Validité 30 juin 2019  
Inclus : forfait repas et évaluations forMetris

#### PROCHAINES SESSIONS

##### Paris Montparnasse

##### PREMIÈRE PARTIE

les 9 et 10 octobre 2018  
les 4 et 5 mars 2019  
les 20 et 21 mai 2019

##### DEUXIÈME PARTIE

les 11 et 12 octobre 2018  
les 6 et 7 mars 2019  
les 22 et 23 mai 2019

# MIEUX SE CONNAÎTRE POUR ÊTRE PLUS EFFICACE - PARTIE 1



GAGNER EN ASSERTIVITÉ AVEC L'ÉLÉMENT HUMAIN ©

2 jours

## PROGRAMME DE LA FORMATION

### DÉCOUVRIR LA PUISSANCE DE L'AUTHEMATICITÉ 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  
Aucun niveau de connaissances préalables n'est requis

## 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 assurée par le cabinet forMetris

## PROCHAINES SESSIONS

Paris Montparnasse :  
les 9 et 10 octobre 2018  
les 4 et 5 mars 2019  
les 20 et 21 mai 2019

En partenariat avec



# MIEUX SE CONNAÎTRE POUR ÊTRE PLUS EFFICACE - PARTIE 2



## L'ÉLÉMENT HUMAIN © - APPROFONDISSEMENT

**2** jours

### PROGRAMME DE LA FORMATION

#### COMPRENDRE ET EXPRIMER SES SENTIMENTS

- › Importance, compétence et sympathie : les trois dimensions des sentiments
- › Comprendre le lien entre les 3 dimensions des sentiments et ses comportements envers soi et les autres
- › Mobiliser le choix et l'authenticité pour donner leur place aux ressentis dans la relation aux autres et au travail

*Imagerie, tests, feedback, atelier pratique, auto-évaluation*

#### DÉVELOPPER L'ESTIME DE SOI

- › Présence, conscience et détermination : les trois dimensions de l'estime de soi
- › Vérifier que l'estime de soi est à l'origine de sa réussite personnelle et professionnelle, et non l'inverse
- › Découvrir ses sources de motivation
- › Développer confiance en soi et estime de soi

*Imagerie, tests, feedback, atelier pratique, auto-évaluation*

#### IDENTIFIER SES MÉCANISMES DE DÉFENSE

- › Identifier ses sources de stress pour savoir les apprivoiser et les utiliser
- › Repérer ses mécanismes de défense et leur rôle protecteur
- › Se donner de nouvelles façons de faire face en situation difficile
- › Se donner la permission d'être celui que l'on souhaite

*Mise en situation, exercices en sous-groupe, ateliers*

En partenariat avec



#### OBJECTIFS

- Établir le lien entre sentiments et comportements.
- Mieux comprendre ses relations professionnelles par l'écoute de ses ressentis.
- Développer estime et confiance en soi pour améliorer sa relation à l'autre et à son travail.
- Identifier ses mécanismes de défense, leurs sources et leurs manifestations.

#### LES PLUS DE CETTE FORMATION

- Une méthode innovante, reconnue dans les entreprises américaines et européennes pour sa dimension humaine et son efficacité
- La réalisation des deux tests Élément F et S © pour mieux comprendre sa relation à l'autre
- Un consultant coach professionnel, certifié à la méthodologie Élément Humain ©

#### PUBLIC ET PRÉREQUIS

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

La formation "Mieux se connaître pour être plus efficace - Partie 1" proposée par GERESO, est un prérequis à ce stage

#### 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 assurée par le cabinet forMetris

#### PROCHAINES SESSIONS

Paris Montparnasse :  
les 11 et 12 octobre 2018  
les 6 et 7 mars 2019  
les 22 et 23 mai 2019

