

# MIEUX SE CONNAÎTRE POUR ÊTRE PLUS EFFICACE

---

GAGNER EN ASSERTIVITÉ AVEC L'ÉLÉMENT HUMAIN ©



**4** jours (à titre indicatif)

Connue dans le monde entier, l'approche de l'Élément Humain © est particulièrement efficace pour progresser dans les domaines de la confiance en soi, du leadership et du travail en équipe. Ses atouts ? Une approche globale et éthique des relations humaines, qui place la notion d'estime de soi au centre de la performance des individus et des équipes. L'Élément Humain intègre toutes les dimensions : relationnelles, mentales, émotionnelles et corporelles. Découvrez cette méthodologie inédite à travers cette formation intra proposée en 4 jours consécutifs ou 2 + 2 jours, et venez vivre une expérience humaine hors du commun.

## PROGRAMME INDICATIF DE LA FORMATION INTRA

### MIEUX SE CONNAÎTRE POUR ÊTRE PLUS EFFICACE - PARTIE 1 : 2 JOURS

#### DÉCOUVRIR LA PUISSANCE DE L'AUTHENTICITÉ PERSONNELLE

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

Mise en situation, entraînements, atelier

#### IDENTIFIER SES SOURCES DE DÉCISION OU DE CHOIX

› La notion de choix, 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, entraînements, 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 ?

Établir son bilan personnel

### MIEUX SE CONNAÎTRE POUR ÊTRE PLUS EFFICACE - PARTIE 2 : 2 JOURS

#### IDENTIFIER ET EXPRIMER SES SENTIMENTS

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

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/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, entraînements, ateliers

#### OBJECTIFS

- Identifier ses comportements et ceux des autres pour s'affirmer et gagner en confiance.
- Découvrir la force de l'authenticité.
- Augmenter son potentiel de leadership et de responsabilité personnels.
- 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 : une véritable expérience humaine à vivre et à partager
- Pour chaque thème, 5 approches complémentaires : imagerie, questionnaire, feedback, atelier pratique, auto-évaluation
- La réalisation des questionnaires Élément B ©, Élément F et S © pour mieux comprendre sa relation à l'autre
- Un consultant coach professionnel, certifié à l'approche Élément Humain ©

#### PROFIL DES PARTICIPANTS

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

Connue dans le monde entier, mais encore peu développée en France, l'approche de l'Élément Humain © est particulièrement efficace pour progresser dans les domaines de la confiance en soi, du leadership et du travail en équipe. Ses atouts ? C'est une approche globale et éthique des relations humaines, qui place la notion d'estime de soi au centre de la performance des individus et des équipes, en intégrant toutes les dimensions : relationnelles, mentales, émotionnelles et corporelles. Découvrez cette méthodologie inédite à travers cette formation intra proposée en 4 jours consécutifs ou 2 + 2 jours .

#### SUIVI ET ÉVALUATION

Feuille d'émargement et attestation de fin de formation

Évaluation à chaud et à froid

#### MODALITÉS PRATIQUES

Réf : YHUZ

Formacode : 15066 / 15020

Formation intra sur-mesure : le contenu pédagogique, les modalités de réalisation et la tarification font l'objet d'une proposition personnalisée. Votre demande est traitée en temps réel par une équipe dédiée qui vous accompagne dans le suivi de votre formation.

En partenariat avec

