

## 6 outils essentiels de développement personnel

Conjuguer harmonie et efficacité dans ses relations professionnelles

 Présentiel ou en classe à distance

Durée : 4 jours (28 h)

Réf. : G1825

Prix inter : 2.520,00 € HT

Forfait intra : 7.545,00 € HT

Comment mieux se connaître et comprendre les mécanismes essentiels des relations humaines pour mieux interagir avec les autres en milieu professionnel ? Cette formation permet d'acquérir des outils essentiels en matière de développement personnel afin d'optimiser ses relations professionnelles au quotidien.

### Les objectifs de la formation

- Mieux gérer les relations avec ses différents interlocuteurs dans sa vie professionnelle
- Anticiper, prévenir et adapter ses réactions
- Comprendre les comportements de ses interlocuteurs et s'y adapter
- Renforcer la coopération

### A qui s'adresse cette formation ?

#### Pour qui

- Manager, cadre, chef de projet, assistant(e), technicien ou tout collaborateur qui a besoin de mieux comprendre et améliorer les relations humaines dans son travail

#### Prérequis

- Aucun.

### Programme

#### Avant la session

- La vidéo "SOS communication !"
- Un autodiagnostic
- Un premier outil

#### En présentiel / A distance

#### 1 - 1ÈRE PARTIE : S'OCCUPER DE SOI

- La formation en 2 parties renforce la mise en oeuvre et le retour d'expériences rapide. Le nombre de participants est limité à 10 afin de s'adapter aux demandes de chacun.

## 2 - "L'assertivité" pour s'affirmer

- Oser s'affirmer dans ses relations professionnelles
- Exprimer une critique constructive

Mise en situation

Autodiagnostic et mises en situation

## 3 - "L'écoute active" pour créer le contact

- Se mettre en phase avec les interlocuteurs
- Gagner leur confiance

Mise en situation

Entraînement pratique à l'écoute active en binôme

## 4 - Gérer mieux son "stress" et retrouver son énergie

- Identifier ses signaux d'alerte et répondre à ses besoins
- Pratiquer des techniques simples de relaxation

Mise en situation

Ateliers de relaxation et réflexions sur ses stressés et ses besoins

## 5 - 2ÈME PARTIE : S'OUVRIR À L'AUTRE

### 6 - "Les positions de vie" pour établir la coopération

- Repérer et dépasser ses limites
- Trouver la juste position vis-à-vis des autres

Mise en situation

Autodiagnostic, analyse d'un texte et réflexion sur ses comportements

### 7 - "L'Élément B" pour réussir sa relation aux autres

- Approfondir son niveau d'ouverture et d'écoute
- Donner et recevoir des feedback

Mise en situation

Autodiagnostic, perception des autres participants et échanges de feedback sur les comportements

### 8 - "La stratégie d'objectif" pour se programmer à réussir

- Clarifier ses objectifs
- Mettre en place ses stratégies gagnantes

Mise en situation

Interview croisée en binôme sur un objectif individuel

## Après la session

- Trois modules e-learning : "L'impact des émotions en situation professionnelle. Part. A" et "L'impact des émotions en situation professionnelle. Part. B", "S'adapter à l'autre pour mieux communiquer. Part. A".
- Un programme de renforcement : "Un défi par semaine pendant 7 semaines".
- Deux modules d'entraînement : "Développer son assertivité - Niveau 1" et "Pratiquer l'écoute active".

## **Evaluation**

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation.

## **Les points forts de la formation**

- Activités individuelles et personnalisables avec les modules : "L'impact des émotions en situation professionnelle" et "S'adapter à l'autre pour mieux communiquer" ; le programme de renforcement : "Un défi par semaine pendant 7 semaines" ; les modules d'entraînements : "Développer son assertivité - Niveau 1" et "Pratiquer l'écoute active".
- La qualité d'un programme de formation développé par Cegos (© Copyright Cegos).

## Dates et villes 2024 - Référence G1825

### A distance

du 3 juin au 4 juil.

du 3 juin au 4 juin  
du 3 juil. au 4 juil.

du 11 juil. au 20 août

du 11 juil. au 12 juil.  
du 19 août au 20 août

du 22 août au 20 sept.

du 22 août au 23 août  
du 19 sept. au 20 sept.

du 16 sept. au 25 oct.

du 16 sept. au 17 sept.  
du 24 oct. au 25 oct.

du 14 oct. au 13 nov.

du 14 oct. au 15 oct.  
du 12 nov. au 13 nov.

du 30 oct. au 29 nov.

du 30 oct. au 31 oct.  
du 28 nov. au 29 nov.

du 7 nov. au 3 déc.

du 7 nov. au 8 nov.  
du 2 déc. au 3 déc.

du 21 nov. au 17 déc.

du 21 nov. au 22 nov.  
du 16 déc. au 17 déc.

du 5 déc. au 10 janv.

du 5 déc. au 6 déc.  
du 9 janv. au 10 janv.

### Paris

du 10 juin au 12 juil.

du 10 juin au 11 juin  
du 11 juil. au 12 juil.

du 8 juil. au 23 août

du 8 juil. au 9 juil.  
du 22 août au 23 août

du 24 sept. au 22 oct.

du 24 sept. au 25 sept.  
du 21 oct. au 22 oct.

du 17 oct. au 15 nov.

du 17 oct. au 18 oct.  
du 14 nov. au 15 nov.

du 12 nov. au 10 déc.

du 12 nov. au 13 nov.  
du 9 déc. au 10 déc.

du 4 déc. au 7 janv.

du 4 déc. au 5 déc.  
du 6 janv. au 7 janv.

### Lyon

du 5 sept. au 8 oct.

du 5 sept. au 6 sept.  
du 7 oct. au 8 oct.

du 14 nov. au 13 déc.

du 14 nov. au 15 nov.  
du 12 déc. au 13 déc.