



MIEUX SE CONNAITRE POUR TRAVAILLER SEREINEMENT

Gagnez en efficacité et en sérénité !

DUREE : 2 JOURS | FORMATION | PRESENTIEL OU A DISTANCE | INTER OU INTRA

Une bonne connaissance de soi, de ses valeurs et de ses besoins permet de mieux vivre au travail, que ce soit au niveau des relations ou de l'efficacité. À terme c'est un levier pour améliorer ses relations et gagner en qualité de vie... pour faire évoluer sa carrière et s'épanouir.

Objectifs

- ✓ Analyser ses modes de communication
- ✓ Approfondir sa connaissance de soi
- ✓ Développer ses compétences relationnelles
- ✓ Mieux se comprendre pour être plus épanoui et donc plus performant, motivé et engagé

A qui s'adresse cette formation ?

- Toute personne souhaitant approfondir sa connaissance de soi pour s'épanouir dans son travail et dans ses relations aux autres

Nos méthodes opérationnelles

- Exercices, mise en situation, tests et échanges

PROGRAMME

Analyser ses comportements

- ✓ Comprendre sa vision et ses croyances
- ✓ Appréhender ses limites et ses pensées négatives
- ✓ Établir la relation entre vision, comportement et relations au quotidien
- ✓ Identifier les points forts et les points faibles de sa communication

Explorer sa conscience de soi

- ✓ Comprendre son système de valeur : ce qui vous motive ; pourquoi vous y êtes talentueux
- ✓ Sortir des petites voix
- ✓ S'appliquer une dose de bienveillance
- ✓ Améliorer son ressenti pour faciliter sa compréhension du monde et développer son bien-être

Comprendre les fonctionnements des autres

- ✓ Reconnaître les différentes personnalités
- ✓ Pouvoir entrer en relation avec toutes les personnalités
- ✓ Comprendre et s'appuyer sur les différences et en faire un levier positif

Développer sa confiance en soi

- ✓ Connaître les différents styles relationnels
- ✓ S'affirmer dans ses relations sans agresser : gagner en impact et en conviction
- ✓ Oser dire non
- ✓ Adapter sa communication aux situations et aux personnes



Points forts de cette formation

- Cette formation est idéale pour évoluer et prendre des responsabilités
- Durant cette formation, vous apprendrez à repérer vos modes de communication, découvrirez vos représentations sur le monde, utiliserez la communication positive
- Vous repartirez avec des fiches outils et des tests personnalisés

Tarifs, dates et modalités d'accès : Nous consulter ou consulter notre [page web dédiée](#)