



## 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](#)