

Objectifs :

Apprendre à mieux se connaître et mieux utiliser ses potentiels
Améliorer la qualité des relations aux autres au sein de l'entreprise
Accroître ses capacités d'observation, d'écoute et d'adaptation à l'autre
Créer et maintenir une communication positive et efficace avec l'autre
Définir son plan d'action d'épanouissement personnel

Public :

Toute personne désirant affirmer ses relations aux autres, tant sur le plan personnel que professionnel.

Pré requis :

Maîtriser les savoirs fondamentaux du socle commun de connaissances, de compétences et de culture

Handicap :

Formation ouverte aux personnes en situation de handicap : Nous consulter pour l'inscription

Méthode mobilisée :

Active, s'appuyant sur des exercices pratiques, simulations de cas concrets au téléphone avec enregistrement et analyse

Modalités d'évaluation :

Evaluation en salle via un questionnaire écrit ou oral

Validation :

Certificat de réalisation

Durée :

1 jour

Délai d'accès à la formation :

Nous consulter

Tarif :

Nous consulter

Programme :

Faire « l'état des lieux » pour nous situer professionnellement

Nos attitudes habituelles dans les situations de travail

Nos croyances, nos valeurs, nos préjugés

Connaître les positions de vie. Se respecter soi-même et les autres.

Niveau de confiance et d'estime : à notre égard et à l'égard des autres

L'affirmation de soi par la méthode des couleurs

Découvrir la « méthode des couleurs »

Identifier et comprendre nos préférences comportementales : nos talents, nos faiblesses et nos limites

Découvrir ce que l'on peut changer en soi pour être plus assertif

Identifier et comprendre les préférences comportementales de nos Interlocuteurs

Comprendre les spécificités de chaque style de comportement

Accroître ses potentialités relationnelles « intra personnelle »

Appréhender les besoins et les motivations de chaque style

Les bases de la communication interpersonnelle

A chacun son « canal préféré de communication ! »

Maîtriser les règles de base de communication propre à chaque style

Adopter le langage à utiliser et à éviter avec chaque style pour réussir

Les styles naturel et adapté : découvrir la dynamique entre les 2 styles

Repérer les styles générateurs de tension et de conflits

Détecter les facteurs de stress et apporter des remèdes par style

Dépasser les confrontations et développer les complémentarités enrichissantes (la synergie d'équipe)

Définir son plan d'action de progrès personnel

Pôle Formation UIMM de Champagne-Ardenne

Ardennes : 1 rue Boucher de Perthes - 08020 Charleville-Mézières - Tél. 03 24 33 18 70 (Siège social de l'AFPI CA)

Aube : 12 rue Québec - 10430 Rosières-Près-Troyes - Tél. 03 25 71 29 71

Marne : Zone Farman - 3 rue Max Holste CS110004 - 51685 Reims Cedex 2 - Tél. 03 26 89 60 00

Haute-Marne : 13 rue de la Tambourine - 52115 Saint-Dizier - Tél. 03 25 07 52 00

Tous nos établissements sont accessibles aux personnes à mobilité réduite. En cas, de situation de handicap, merci de prendre contact avec notre référent.