

«Se connaître soi-même et comprendre les mécanismes essentiels des relations humaines sont indispensables pour agir mieux avec les autres en milieu professionnel.»

Pour qui ?

- Cette formation au développement personnel s'adresse aux managers de proximité, maîtrise ou techniciens et aux secrétaires ou assistantes.

Objectifs

Intégrer un ensemble cohérent d'outils, de méthodes et de techniques variés pour :

- adapter ses comportements aux situations ;
- développer des relations professionnelles, harmonieuses et efficaces ;
- augmenter l'efficacité de son rôle.

Programme

1_ Établir un bon rapport avec ses interlocuteurs : "la synchronisation"

- Ajuster son comportement verbal et non-verbal.
- Maintenir une communication harmonieuse et efficace.

2_ Faire face aux relations difficiles : "l'assertivité"

- S'affirmer dans des situations relationnelles délicates.
- Réagir aux comportements agressifs, passifs ou manipulateurs.

- Développer la confiance en soi.

3 Utiliser le "parler-vrai" en soignant la relation

- Sortir de l'accusation et du jugement de valeur.
- Exprimer des faits, des ressentis, des peurs pour travailler dans la confiance.

4_ Savoir se détendre et trouver des ressources pour agir : "la gestion du stress"

- Pratiquer des techniques simples de relaxation physique et mentale.
- Gérer son stress et retrouver son énergie.
- Se programmer à la réussite par la visualisation.

e-learning : Module d'autoformation à distance qui peut être suivi pendant ou à l'issue de votre formation.

- Développer sa conscience émotionnelle

Pourquoi choisir ce **BEST** ?

- **L'apprentissage par l'expérience vécue** : dans cette formation, chacun découvre ses vrais ressorts puis repère et expérimente des voies créatives concrètes et adaptées pour mieux s'affirmer.
- **La pédagogie repose sur des autodiagnosics**, des exercices, sur l'entraînement et l'expérimentation d'outils et des enregistrements vidéo. Les jeux de rôles permettent aux participants de tester et d'acquérir de nouveaux comportements.
- **L'implication** : les participants travaillent sur des situations concrètes quotidiennes dans lesquelles ils souhaitent être plus à l'aise. La progression respecte les besoins

et le rythme de chacun.

- **À savoir** : tout ou partie de ce programme peut être délivré en formation intra dans votre entreprise.

Ce qui change en 2010

Une formation plus courte pour aller directement à l'essentiel. Des budgets et des temps de formation optimisés pour une meilleure consolidation des acquis de l'apprenant.

Cursus recommandé

Dans une logique de développement de vos compétences, vous pouvez suivre notamment la formation :

Mieux communiquer et coopérer : comprendre ses comportements (réf. 7117).

Pour vous en assurer, parlez-en avec votre animateur pendant la formation ou appelez-nous pour en parler ensemble.

e-learning : Module d'autoformation à distance qui vous permet d'approfondir et de compléter certains thèmes étudiés

2 JOURS

Réf. 2206

46 €HT Paris
40 €HT Régions

1190 €HT

Paris

4 jan > 5 jan
18 jan > 19 jan
1 fév > 2 fév
15 fév > 16 fév
1 mars > 2 mars
15 mars > 16 mars

29 mars > 30 mars

12 avr > 13 avr
26 avr > 27 avr
10 mai > 11 mai
17 mai > 18 mai
7 juin > 8 juin
21 juin > 22 juin

28 juin > 29 juin

5 juil > 6 juil
19 juil > 20 juil
16 août > 17 août
30 août > 31 août
13 sep > 14 sep
27 sep > 28 sep

11 oct > 12 oct

28 oct > 29 oct
9 nov > 10 nov
15 nov > 16 nov
29 nov > 30 nov
6 déc > 7 déc
13 déc > 14 déc

22 déc > 23 déc

Bordeaux
22 mars > 23 mars
14 juin > 15 juin

13 sep > 14 sep

25 oct > 26 oct
Lille
12 avr > 13 avr
21 juin > 22 juin
9 sep > 10 sep
18 nov > 19 nov

Lyon

25 jan > 26 jan
8 avr > 9 avr
28 juin > 29 juin
4 oct > 5 oct
29 nov > 30 nov
Marseille