



# Mieux se connaître

## Pour gagner en confiance en soi

Cette formation a pour objectif de renforcer la posture professionnelle et relationnelle des participants, en développant une meilleure connaissance de soi, une confiance plus solide et une communication plus affirmée.

### Objectifs

- Augmenter sa conscience personnelle pour mieux interagir avec soi et les autres
- Développer sa confiance en soi pour être plus à l'aise
- Définir les mécanismes de l'estime de soi et développer son assertivité
- Adapter sa communication et développer son intelligence relationnelle pour une meilleure gestion des conflits
- Intégrer une méthode simple et efficace dans la communication difficile

### Contenu et déroulement

#### Introduction

##### Objectif : découvrir le module

- Présentation du module de son déroulement
- Quiz de positionnement
- Présentations, attentes des stagiaires + retour d'expérience

#### Connaissance de soi et estime de soi

##### Objectif : Mieux se connaître pour renforcer son estime de soi

- Identifier ses freins : les saboteurs
- Identifier les fondements de l'estime de soi et ses drivers
- Développer un regard plus juste et objectif sur soi : débloquer ses freins

#### Développer sa confiance et prendre conscience de ses ressources

##### Objectif : Renforcer sa confiance en mobilisant ses ressources personnelles

- S'impliquer dans la relation à soi
- Doutes, hésitations, échecs, certitudes, décisions, réussites, mes réactions
- Identifier ses ressources et les utiliser pour agir et s'adapter
- Accueillir et intégrer ses émotions afin de mieux comprendre ses besoins
- Agir en accord avec ses motivations profondes et ses valeurs - Alignement

#### Renforcer sa communication et son assertivité

##### Objectif : Développer une communication plus adaptée et assertive pour s'affirmer avec respect

- Identifier et tirer le meilleur parti de chacun
- Adapter sa communication : les différents canaux de communication
- Développer son Intelligence relationnelle et son assertivité
- Intégrer une méthode simple de communication lorsque s'exprimer est difficile
- S'affirmer avec respect et fermeté
- Prise de parole en face à face : Argumenter selon l'interlocuteur
- Exercice de la FOS SEPTIQUE et mise en pratique

#### Gérer les situations délicates et résoudre les conflits

##### Objectif : Prévenir et gérer les situations sensibles et les conflits

- Identifier et anticiper les situations délicates : les signes précurseurs et les stratégies
- Gérer les situations critiques et les conflits au sein d'une équipe : Communiquer, écouter, négocier
- Les conduites professionnelles gagnantes selon les situations: respect, empathie, transparence,...
- Réaliser des Feedback Positifs - Constructifs – Recadrage
- Traiter les objections et les désaccords

#### Conclusion

- Plan d'action, tour de table, quiz de positionnement, évaluation à chaud et à froid

### Le plus Pédagogique

Deux journées intenses où les tests, les jeux de rôles et leur analyse servent de point d'appui à la réflexion, la confiance en soi et à la remise en question. L'organisation en extérieur de l'entreprise est toujours un plus pour faciliter la concentration et la liberté d'expression.

#### PUBLIC ET PRÉREQUIS

Ce stage s'adresse à toutes les personnes sans prérequis

En groupe de 6 à 8 personnes

#### DURÉE

2 jours, intra-entreprise - présentiel

#### TARIF

Nous contacter

#### FORMATEUR

Formateur expérimenté, spécialisé en communication et le développement personnel

#### ACCESIBILITÉ

<https://formations-sur-mesure.fr/informations/handicap>

communication