



adhénia formation

6 Bvd SALTGOURDE
PARC TERTIAIRE DU GOLF
24430 MARSAC SUR L'ISLE
T. 05 53 45 85 70
www.adhenia-formation.fr



FORMATIONS

COMPLÉMENTAIRES

- Accompagnement au changement
- Augmenter son efficacité professionnelle
- Communiquer avec aisance en situation difficile
- Développer la confiance et l'estime de soi
- Développer sa mémoire
- Développer son aisance relationnelle et sa capacité à mieux communiquer
- Gérer la violence en milieu médical
- Gérer la violence et l'agressivité dans le secteur Public
- Gérer ses émotions
- Gestion des conflits et de l'agressivité
- La communication bienveillante
- La gestion du stress
- L'accompagnement à la gestion du stress
- Mieux communiquer avec la PNL
- Optimiser ses ressources et s'affirmer
- Préparer sa retraite
- Savoir concilier vie privée et vie professionnelle
- Se connaître pour mieux communiquer
- S'initier aux outils de communication

PROGRAMME DE FORMATION DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Établir une communication et des relations positives

Durée : 2 jours soit 14 heures

Objectifs

A l'issue de cette formation, le participant sera capable de :

- Oser s'affirmer et/ou l'art d'être « assertif » (c'est-à-dire faire respecter ses droits sans empiéter sur ceux des autres).
- Augmenter l'efficacité, le « confort » de ses relations de travail et sa maîtrise des situations relationnelles sensibles.
- Développer un comportement adapté aux réactions d'agressivité, de passivité, de manipulation...
- Améliorer votre relation avec vous-même et avec les autres, et vous permettra d'approfondir toutes les facettes de votre relationnel.
- Apprendre à résoudre les conflits et à travailler en groupe de manière efficace et constructive.

Participant

Toute personne souhaitant améliorer son efficacité et ses relations professionnelles.

Méthodes et supports pédagogiques

La pédagogie est basée sur le principe de la dynamique de groupe avec alternance d'apports théoriques, de phases de réflexion et de confrontation d'expériences.

Des exercices pratiques de mise en situation, jeux de rôle, accompagnent les apports théoriques et permettent un entraînement concret.

Possibilité d'utiliser la caméra.

Le formateur est attentif à ce que chaque participant s'approprie méthodes et outils. Il pratique un accompagnement comportemental personnalisé à chaque apprenant par des méthodes d'écoute et de questionnement.

Chaque participant recevra avant le stage un document sur lequel il précisera ses attentes. Ce document permettra au formateur d'orienter la formation en fonction des objectifs de chacun.

PROGRAMME DÉTAILLÉ

1. MIEUX SE CONNAÎTRE GRÂCE À UN AUTO-DIAGNOSTIC

| Comprendre les limites de nos comportements traditionnels de passivité, d'agressivité ou de manipulation...

| Faire le point sur les différents aspects de sa personnalité à partir de test d'analyse transactionnelle

2. S'ADAPTER AUX PERSONNALITÉS ET RÉAGIR AUX COMPORTEMENTS AGRESSIFS, PASSIFS, MANIPULATEURS

| Les différentes catégories de gens

| Leur mode de perception de l'autre

| Identifier les comportements agressifs, passifs, manipulateurs... et développer un comportement adapté



adhénia formation

6 Bvd SALTGOURDE
PARC TERTIAIRE DU GOLF
24430 MARSAC SUR L'ISLE
T. 05 53 45 85 70
www.adhenia-formation.fr



- | Faire de son interlocuteur un allié. Trouver des solutions de repli, prendre de la distance
- | Faire valoir ses droits et les faire respecter
- | Comment éviter le conflit ? Comment en sortir ?
- | Faire face à l'agressivité
- | Résoudre les situations conflictuelles
- | Comprendre les mécanismes des conflits
- | Identifier les différents types de conflits
- | Prendre en compte la dimension émotionnelle et Savoir gérer les émotions de ses interlocuteurs
- | Améliorer sa maîtrise émotionnelle

3. S'AFFIRMER POUR MIEUX DÉSAMORCER LES CONFLITS

- | Gérer les demandes abusives
- | Formuler un refus sans provoquer de tension
- | Faire des critiques constructives
- | Répondre aux critiques

4. SAVOIR DEMANDER AFIN D'OBTENIR
