



adhéria 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
- Établir une communication et des relations positives
- 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
- S'initier aux outils de communication

# PROGRAMME DE FORMATION DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

## Se connaître pour mieux communiquer

**Durée :** 2 jours soit 14 heures

### Objectifs

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

- Mieux se connaître et s'accepter.
- Connaître son mode de communication.
- Exposer ses difficultés et définir des objectifs de progression.
- Identifier ses comportements dans des situations ou des relations tendues.
- Développer la confiance en soi, l'aisance relationnelle, la gestion des émotions.
- Comprendre les mécanismes de la communication interpersonnelle.
- Définir un plan d'évolution personnelle.

### Participant

Toute personne souhaitant mieux se connaître pour développer son aisance relationnelle et mieux communiquer.

### Méthodes et supports pédagogiques

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

Des exercices pratiques accompagnent les apports théoriques et permettent un entraînement concret.

Ecoute active, PNL, AT, tests pour mieux se connaître, exercices de relaxation pour gérer son stress et gagner en confiance, fréquence cardiaque etc...

## PROGRAMME DÉTAILLÉ

### 1. MIEUX SE CONNAÎTRE

- | Identifier les principales caractéristiques de sa personnalité
- | Identifier le positionnement de ses dominances cérébraux
- | Comprendre les composantes comportementales
- | Comprendre ses réactions (face à des événements, face au changement)
- | Identifier ses valeurs, ses besoins
- | Identifier ses croyances et mesurer leur impact sur la prise de décision
- | Comprendre les émotions liées aux différents besoins
- | Diversité des personnes, des modes de vie, des cultures
- | Comprendre les émotions exprimées par ses interlocuteurs
- | Repérer les émotions positives et négatives
- | Comprendre ses réactions
- | Gagner en confiance et en estime de soi



adhénia formation

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



## PROGRAMME DÉTAILLÉ

---

### 2. LES OUTILS POUR MIEUX COMMUNIQUER

- | Les notions de base de la communication
- | S'initier à la PNL pour favoriser la communication avec les autres
- | Comprendre les fonctionnements des processus d'échanges interindividuels
- | Repérer l'état relationnel de l'autre et s'adapter au système de perception des autres
- | Intégrer l'apprentissage de l'analyse transactionnelle
- | Gérer ses émotions pour faire face à des situations difficiles
- | Utiliser l'empathie
- | Adapter son mode de communication aux différentes personnalités
- | Positionner ses attentes dans les échanges
- | Faciliter les échanges par l'écoute et la validation des interprétations
- | Comprendre les freins dans nos échanges interpersonnels
- | Réussir ses échanges pour optimiser son organisation personnelle
- | Comprendre le mode de communication de ses interlocuteurs
- | Identifier leurs besoins et leurs émotions
- | Comprendre leurs réactions et les causes
- | Établir une communication adaptée
- | Identifier les comportements efficaces et inefficaces
- | Savoir sortir des situations de blocage

### 3. GÉRER SES ÉMOTIONS

- | Identifier ses scénarios de réussite
- | Les émotions personnelles et celles des autres, les identifier, les canaliser

### 4. PRÉVENIR DES CONFLITS

- | Exprimer les désaccords
- | Traiter les revendications, gérer les tensions
- | Faire face aux tactiques, aux critiques
- | Savoir anticiper les conflits
- | Les conflits sources de stress
- | L'impact des situations conflictuelles sur notre comportement
- | Savoir prendre du recul et avoir les bons réflexes

### 5. ACCÉDER À DES RESSOURCES ET À UNE ATTITUDE AFFIRMÉE

- | Retour d'expérience et analyse des réussites ou des difficultés rencontrées
  - | Apports et entraînements en conséquence
  - | Le concept d'assertivité
  - | Retrouver des états « ressources » par les techniques de visualisation
  - | Définition d'un plan d'évolution personnelle et motivation sur ce plan
-