RENCONTRONS-NOUS !

05 53 45 85 70
CONTACT@ADHENIA-FORMATION.FR

CRÉ@VALLÉE SUD

AVENUE DE BORIE MARTY
24660 NOTRE DAME DE SANILHAC

SIRET : 753 127 398 00026

DÉCLARATION D'EXISTENCE :
72 24 01587 24

LES OUTILS DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL POUR LES MANAGERS

Soyez acteur de votre parcours de formation et passez à l'action !

Objectifs

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable :

- De mieux gérer les relations avec ses différents collaborateurs
- D'anticiper, prévenir et adapter ses réactions
- De comprendre les comportements de ses interlocuteurs
- D'adapter sa communication
- De renforcer la coopération
- D'oser s'affirmer dans ses relations professionnelles et renforcer son leadership
- De gérer le stress dans ses équipes

Durée de formation

2 jours soit 14 heures

Public

Manager qui souhaite développer ses compétences en communication et son leadership par les outils de développement personnel et une meilleure connaissance de soi.

Prérequis

Aucun.

Niveau / Certification Obtenue

Attestation de formation.

Type de formation / stage

Présentiel, À distance

Intra/Inter/Accompagnement individuel/A distance.

Méthodes pédagogiques et modalités d'évaluation

Tests, autodiagnostics, échanges sur les expériences.

Nombreux apports théoriques (études de cas, vidéos, textes), discussions et jeux de rôles.

Retours d'expériences, interactions.

Programme

1. Mieux se connaître pour mieux comprendre les autres

- Qui suis-je ?
- Quelles sont mes valeurs ?
- Quels sont mes besoins ? Travail sur la pyramide de Maslow

RENCONTRONS-NOUS !

05 53 45 85 70
CONTACT@ADHENIA-FORMATION.FR

CRÉ@VALLÉE SUD

AVENUE DE BORIE MARTY
24660 NOTRE DAME DE SANILHAC

SIRET : 753 127 398 00026

DÉCLARATION D'EXISTENCE :
72 24 01587 24

LES OUTILS DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL POUR LES MANAGERS

- Quelle est ma personnalité, mes dominances cérébrales ? Cerveau gauche ou droit ? Test des couleurs Herrmann
- Suis-je en phase avec la personne que je suis devenue ?
- Quels sont les freins psychologiques qui empêchent d'être soi-même ?
- L'estime de soi (confiance en soi, amour de soi et vision de soi)
- Pourquoi ce métier me plait-il ? Qu'est-ce-que cela m'apporte ?

2. Mieux gérer les relations avec ses différents collaborateurs

- La position du manager et ses responsabilités
- Les bases de la communication
- L'écoute active, la reformulation et le feedback
- La relation Gagnant/Gagnant
- Comment rester « Neutre » et ne pas porter de jugement
- Savoir être tolérant envers soi et envers les autres

3. Identifier les situations stressantes pour mieux les gérer

- Qu'est ce que le stress et les stresseurs ?
- Comment faire face à ces situations stressantes ?
- Comment gérer ses émotions dans une situation stressante ?
- Qu'est ce que l'Intelligence Emotionnelle ?
- Réussir à répondre à un stress par une restructuration cognitive
- Comment apporter une réponse et non une réaction face à une situation
- Comment aider les autres à gérer leur stress
- Quels outils peut-on utiliser au quotidien pour garder son calme et être productif ?

4. Les bases de la PNL (Programmation Neuro Linguistique), l'AT (Analyse Transactionnelle) et la CNV (Communication Non Violente)

- Identifier les différentes approches de la PNL, l'AT et la CNV
- Utiliser ses outils dans sa communication de manager pour s'affirmer
- S'affirmer et savoir être assertif dans ses relations professionnelles
- Savoir améliorer son leadership par un savoir-être
- Réussir ses relations pour mieux manager