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

MIEUX SE CONNAITRE POUR GAGNER EN CONFIANCE

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

Objectifs

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

- Mieux se connaître et s'accepter
- Connaitre 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.

Méthodes pédagogiques et modalités d'évaluation

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 connaitre, exercices de relaxation pour gérer son stress et gagner en confiance, fréquence cardiaque etc...

Définition d'un plan d'action, d'évolution personnelle et de motivation sur ce plan.

Programme

1. Mieux se connaitre

Durée de formation
2 jours soit 14 heures

Public
Toute personne souhaitant développer son aisance relationnelle, mieux communiquer pour gagner en confiance et s'affirmer.

Prérequis
Aucun

Niveau / Certification Obtenue
Attestation de formation

Type de formation / stage
Intra/Inter/ Accompagnement individuel

MIEUX SE CONNAITRE POUR GAGNER EN CONFIANCE

- Identifier les principales caractéristiques de sa personnalité
- Identifier le positionnement de ses dominances cérébrales
- Comprendre les composantes comportementales
- Comprendre ses réactions (face à des évènements, 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

2. Diversité des personnes, des modes de vie, des cultures

- Identifier les principales personnalités
- Comprendre les émotions exprimées par ses interlocuteurs
- Repérer les émotions positives et négatives
- Comprendre les réactions
- Recherche des difficultés rencontrées par chaque personne
- Identification des ressources personnelles de chacun

3. Découvrir les bases de l'affirmation et de l'aisance

- Gagner en confiance et en estime de soi
- Le concept d'assertivité.

4. Les notions de base de la communication.

- Changer en utilisant les niveaux logiques
- Identifier ses croyances limitantes (injonctions)
- Gérer ses émotions
- Identifier ses scénarios de réussite
- Les émotions personnelles et celles des autres, les identifier, les canaliser.

5. Prévenir des conflits

- Exprimer les désaccords

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

MIEUX SE CONNAITRE POUR GAGNER EN CONFIANCE

- 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
- Accéder à ses ressources et à une attitude affirmée

6. Retrouver des états « ressources » par les techniques de visualisation