

# Cinq techniques de développement personnel pour mieux se connaître, optimiser sa communication et trouver sa place en équipe

OBJECTIF	INTERVENANTE	DATES
Deux jours indispensables pour connaître, comprendre et optimiser ses comportements face aux autres	<b>Bénédicte DUSSY SACHS</b> Coach professionnelle - Consultante en évolution de carrière	Sur demande
<b>PUBLIC VISÉ &amp; PRÉREQUIS</b>		<b>DURÉE</b>
Collaborateur, manager. Aucun prérequis n'est demandé.		14h réparties sur 2 journées
<b>MODALITÉ PÉDAGOGIQUE</b>		<b>TARIF</b>
Deux journées de formation avec test d'assertivité, test de position de vie dominante (analyse transactionnelle) et test d'intelligence relationnelle (fenêtre de Johari). Programme déclinable en format individuel, intra-entreprise et sur-mesure.	<b>OBJECTIFS</b>	Sur demande
<b>SUIVI &amp; ÉVALUATIONS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Développer son intelligence relationnelle</li> <li>• Comprendre les enjeux des relations interpersonnelles</li> <li>• Savoir se faire comprendre</li> <li>• Retrouver de l'alignement et harmonie.</li> </ul>	
Feuilles de présence à émarger. Fiches d'évaluation remises à la fin de la formation. Remise d'une attestation de suivi.		

## PROGRAMME

### JOUR 1

09h30 - 13h00

#### 1. Mieux comprendre ses réactions et celles de son entourage pour adapter sa communication, trouver de nouvelles sources de motivation et reprendre confiance en soi:

- Comprendre les comportements de ses interlocuteurs et s'y adapter
- Identifier son niveau d'intelligence relationnelle
- De la perception au comportement : de l'importance de nos critères et valeurs sur nos ressentis et sur nos comportements

Mises en situation pour reconnaître le mode de fonctionnement de son interlocuteur : A partir de situations où ils ont eu des réactions inappropriées, les participants pointent les critères et valeurs qui sous-tendent leurs réactions.

14h30 - 18h00

#### 2. Identifier ses limites dans la relation aux autres : Apprendre à écouter, à reformuler, développer la techniques de feed-back de progression sur le mode de la communication non violente

- Rester centré sur le but de la relation afin d'en respecter le cadre et les frontières
- Être conscient de l'espace qui est laissé à l'interlocuteur : l'écoute, les questions, le silence

Mise en pratique pour tester ses capacités à laisser l'espace à son interlocuteur : Prendre un cas où le rapport a été rompu et utiliser l'écoute, les questions ouvertes, le silence. Quels ressentis émergent pour chacun dans ce cas-là ?

### JOUR 2

09h30 - 13h00

#### 3. Savoir se positionner dans une relation difficile :

- Savoir gérer les comportements agressifs ou manipulateurs
- Ne pas se laisser emporter par ses émotions : colère, agressivité, frustration?
- Trouver sa propre façon de s'affirmer

Test pour identifier son positionnement par rapport à des gens qui nous agressent.

Mise en pratique à partir d'une situation passée pour trouver la meilleure façon de se positionner.

14h30 - 18h00

#### 4. Oser dire ce que l'on a à dire de façon constructive : l'assertivité et l'alignement par rapport à soi

- Peser l'utilité et l'impact de ce que l'on va dire : quel est l'objectif ?
- Dire ce que l'on pense sans blesser l'interlocuteur : faire la distinction entre le comportement et la personne
- Savoir accepter un avis contraire.

Cas pratique : se donner le droit de dire et s'autoriser à lâcher prise.

#### 5. Savoir se détendre et trouver des ressources pour agir, apprivoiser son stress, gérer son temps et son énergie :

- Outils et techniques pour optimiser son temps
- Techniques de concentration et de gestion d'énergie
- Techniques pour apprendre à se concentrer