

Mieux se connaître pour mieux collaborer

Vos collaborateurs souhaitent enrichir leurs connaissances en développement personnel ? Cette formation sur 2 jours permet d'avoir des bases solides pour mieux comprendre son mode de fonctionnement. En intégrant ces bases, la personne comprend comment prendre en compte le référentiel de son interlocuteur pour développer une relation constructive.

Durée : 14 heures / 2 jours

Nombre de participants : 10 max

Où : Intra-entreprise

Pour qui ? : Toutes personnes, salariés ou managers qui souhaitent faire quelques heures d'introspection pour mieux se connaître et développer des relations constructives avec les autres. Le feedback du groupe est important donc se préparer à quelques secousses...

Moyens pédagogiques : Powerpoint, fiches outils et exercices pratiques

FP Conseil

Fanny PERCHER

Consultante en management
relationnel

06 30 99 52 69

fannypercher.conseil@gmail.com

OBJECTIFS

Identifier les composantes de l'estime de soi

Apprendre à repérer son égo

Comprendre les systèmes de croyances

Identifier ses valeurs et ses besoins

Connaître les différents types de stress

Programme

Identifier les composantes de l'estime de soi

- Les composantes de l'estime de soi
- Focus sur l'image de soi
- Les distorsions cognitives
- La trace mnésique
- Estime de soi et marketing

Apprendre à repérer son égo

- L'égo ou l'art de se comparer
- « L'égo système »
- Ego ou intuition
- Ego et croyances

Comprendre les systèmes de croyances

- Les niveaux logiques
- Les différents types de croyances
- Racine des systèmes de croyances
- Processus de changement de croyances

Identifier ses valeurs et ses besoins

- Définition « valeur » et « besoin »
- Les différentes familles de valeurs
- 4 faits sur les besoins
- Besoins et émotions

Focus sur la gestion relationnelle du stress

- Autodiagnostic
- Les 3 types de stress