



Adapter positivement sa relation à l'autre



02.46.56.60.90

formation@pharmelis.com

Objectifs pédagogiques

- Comprendre la logique relationnelle
- S'ouvrir au point de vue de l'autre
- Prévenir les conflits relationnels
- Positiver ses relations
- Travailler dans un esprit de vérité

Public concerné

Manager, manager-coach, cadre, chef de projet, formateur qui exercent une activité professionnelle exigeante en qualité relationnelle.

Bénéfices

Une attention personnalisée : chaque participant articule son parcours autour de son profil individuel de Performance en Communication, définit ses objectifs de développement et s'exerce aux méthodes proposées.

Cette formation fait bénéficier aux participants d'une double lecture d'apprentissage car elle permet à chacun de vivre la formation à son rythme, de façon individuelle et aussi en récoltant les fruits du travail de groupe.

Fiche Pratique



Durée

1 jour



Lieux

Paris – Boulogne

Chartres

Autres lieux sur demande



Effectif

3 à 8 participants

Formations de groupe en intra sur demande



Coût

700 € H.T. par participant

Devis sur demande pour toute formation sur mesure

Programme

Préalable:

Test de personnalité, des motivations et des valeurs pour positionner son curseur d'assertivité et de perception de soi.

Jour 1 :

Savoir comprendre et affronter ses blocages

- Accepter le risque pour accéder à la confiance
- Confiance ou gage de confiance ?
- Les 3 cercles de la confiance
- Connaître ses peurs pour les maîtriser
- Diagnostic
- Les leviers d'action

Savoir s'autoriser à réussir

- Valoriser ses atouts
- Les croyances limites
- Les permissions
- La distinction identité / comportement
- Développer sa confiance en soi
- Porter sur soi un regard Bienveillant
- S'accepter tel qu'on est

Savoir faire confiance et s'ouvrir à l'autre

- Changer son regard sur l'autre
- Les 3 visions du monde
- Menace ? Quelle menace ?
- Identifier ses comportements
- Faire grandir son image de soi
- Se nourrir du regard de l'autre : feed back
- Les strokes positifs
- Les 3 images de soi

Savoir développer des relations assertives

- Dépasser les désaccords : Faits Opinions Sentiments
- La confiance entraîne la confiance
- Accueillir positivement la critique
- Apprivoiser ses émotions
- Penser une critique positive
- Le D.E.S.C®, un outil d'assertivité puissant

Savoir s'engager dans la spirale du succès

- Capitaliser la confiance pour réussir
- Faire grandir l'estime de soi
- Distinguer estime et confiance
- Ancrer sa confiance
- Percevoir et saisir les opportunités
- Se préparer à avoir de la chance

Découvrez nos autres formations dans la rubrique
« Management » sur www.pharmelis.com