

# DP23.200 - Mieux se connaître pour mieux communiquer

*Le suivi individualisé garant d'une plus-value opérationnelle*

Après la formation... un suivi de 3 mois sur la plateforme sécurisée SUIVal<sup>SM</sup>

**BENEFICIEZ DE TARIFS NEGOCIES NET - Exonération de TVA**

N° déclaration : 98970426397



RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

Une meilleure compréhension de ses propres comportements permet de mieux valoriser les relations professionnelles au travers de l'établissement d'une plus grande confiance en soi. Dès lors les acteurs de l'entreprise s'acceptent, s'enrichissent de leurs différences, établissent des rapports humains plus authentiques et créent des synergies plus fortes et des relations de travail très productives.

**Formation réalisable dans votre entreprise... Contactez-nous !**

## OBJECTIFS

Cette formation présente des clés de succès amenant à instaurer :

- Un épanouissement de notre vraie personnalité. - Une confiance en soi renforcée. - Une implication et une présence plus adaptées à chaque situation. - Une maîtrise plus aisée des situations émotionnelles créant une plus grande efficacité dans les rapports interpersonnels.

## PARTICIPANTS CONCERNES

- Dirigeants
- Responsables d'encadrement
- Managers
- Toute personne désireuse de mieux se connaître pour une confiance en soi renforcée

## NOS METHODES DE TRAVAIL

- Réflexions de groupe
- Travaux individuels
- Travaux pratiques, jeux de rôles, mise en situations
- Apports du formateur expert
- Confrontation d'expériences et analyse
- Mises en situations, et analyse vidéo avec caméscope
- Documents de formation 24h/24h sur la plateforme LMS SUIVal
- Plan d'Action Spécifique de Suivi (P.A.S.S.)

En dessous de **6 participants**, nous nous réservons le droit de vous transférer vers une autre date et lieu.

## LES + DE NOTRE FORMATION

Alternance de présentiel et distanciel, de travail synchrone et asynchrone :

- **Amont de la formation** : accès espace SUIVal pour travaux tutorés et évaluation en terme "être capable de..."
- **14 heures de présentiel** : regroupements dans votre région (sous réserve d'un nombre de réservations suffisantes)
- **Aval formation** : accès espace SUIVal pour un suivi et une validation des acquis de formation à 3 mois.

## DUREE - COÛT - DATES - LIEUX

Durée en présentiel : **16 heures (dont 2 heures à distance)**

Tarif par personne : **1 700,00 € Net / Perso.**

Dates et lieux : **Voir <https://www.aj-form.com>**

Option repas : **15 € HT x 2**

## PROGRAMME

### 1 – En amont du présentiel (1 heure)

- AutoClass sur notre plateforme LMS SUIVal dédiée et sécurisée
- Test de positionnement : Auto-évaluation de vos compétences
  - Test de communication : « Quel communicant êtes vous ? »

### 2 – En présentiel (14 heures)

#### Définir les points d'amélioration de sa propre communication

- Pratiquer la pensée positive source de tout discours efficace,
- Devenir totalement présent dans toutes ses pensées, ses paroles et ses actes,
- Comprendre et admettre sa part de responsabilité vis à vis des autres.

#### Gérer avec aisance chaque expérience relationnelle

- Changer de façon d'appréhender les situations,
- Modifier ses attitudes face à l'impact d'événements antérieurs,
- Se débarrasser de l'amertume et de son cortège de restrictions.

#### Oser aller vers un véritable changement comportemental

- Devenir pleinement responsable de ses décisions,
- Avancer à son propre rythme vers une totale maîtrise de soi.

#### Reconnaître et gérer les points de résistance au changement

- Déceler ses freins personnels et apprendre à les gérer avec efficacité,
- Analyser pragmatiquement ses réactions face aux conflits.

#### Définir la feuille de route de nouveaux engagements

- Créer un espace approprié favorable à la mise en place d'un nouveau modèle,
- Démarrer volontairement le processus du changement,
- Permettre l'apparition durable de réelles modifications d'attitude.

#### Apprendre à transmettre le meilleur de soi-même

- Devenir l'acteur de sa propre réussite quotidienne,
- Récolter ce que l'on a semé en toute connaissance de causes et d'effets.

#### Pratiquer les outils d'une communication efficace

- Développer l'écoute et la présence garantes d'une véritable communication,
- Gérer ses comportements adaptés en fonction de chaque type de situation,
- Vivre avec tous ses interlocuteurs une vraie relation de type « gagnant-gagnant ».

### 3 – En aval du présentiel

Plan d'Action Spécifique de Suivi (P.A.S.S.) : 3 mois de suivi à distance