



# CONNAISSANCE DE SOI ET EFFICACITÉ PERSONNELLE

## PROGRAMME

### ► OBJECTIFS

Mieux se connaître pour :

- développer son assertivité
- gérer ses priorités et son temps
- gérer le conflit

### ► PUBLIC VISÉ

Tout public

### ► DURÉE

3 jours en résidentiel

### ► PRÉREQUIS

- Des participants sans lien hiérarchique.
- 8 personnes maximum.
- Réalisation du questionnaire des préférences cérébrales Ned Herrmann - 1 semaine avant le stage.

### ► LES PLUS POUR VOUS

- La pédagogie favorise une approche personnalisée.
- Un suivi par téléphone ou skype de 3 rendez vous de 30' pour faciliter la mise en œuvre de vos premiers pas.
- Un véritable temps pour vous.

### ► PÉDAGOGIE

Les Apports sont issus des neurosciences et des études récentes sur l'intelligence émotionnelle, des concepts et des pratiques en analyse transactionnelle.

Un livret de stage vous est remis à l'issue de la formation.

- Analyse de l'impact de son comportement et l'éventuel décalage entre l'image que l'on a de soi et que les autres ont de soi.
- Concept des préférences cérébrales : recherche et analyse de la nature de ses atouts, et de ses freins vis à vis de l'action, de la prise de décision, de la gestion des conflits.
- Reconnaître son mode de fonctionnement préférentiel et ses impacts positifs et négatifs.
- Comprendre l'impact des émotions dans la relation d'accompagnement et dans la relation Dirigeant/Dirigé.
- Mieux se connaître par rapport aux émotions : apprendre à les identifier, les nommer, les exprimer et les gérer.
- Repérer sa façon de gérer les priorités et comment la rendre plus efficace.
- Identifier ses besoins et apprendre à les satisfaire pour mieux gérer l'équilibre vie personnelle/vie professionnelle.
- Le développement de l'autonomie : un cadre favorisant, la règle des 3P.
- S'exprimer avec assertivité : une méthode en 5 points.
- Clarifier un problème, savoir exprimer une demande, définir son engagement.
- Le conflit interpersonnel : les causes, les systèmes de défense, les moyens de sortir du conflit.
- Prise d'engagements.

