



Durée : 3 jour(s)

Tarif : 1200,00 € Net / personne

Tarif Intra : Nous contacter

PUBLIC

Cadres, managers souhaitant mieux comprendre les comportements tant ceux de leurs collaborateurs que leurs propres, afin de développer des relations plus riches et stimulantes.

OBJECTIFS

- Disposer d'outils pour gérer les situations difficiles.
- Avoir une vision plus claire de sa coresponsabilité dans les relations professionnelles.
- Approcher des techniques pour négocier positivement.
- Découvrir des outils pour accroître ses ressources.

FORMATEUR

Fanny PEYRARD

- Diplômée ESC.
- Spécialiste en développement personnel en entreprise depuis 15 ans.
- Master PNL appliquée à la communication et aux relations en entreprise.
- Certifiée par W.Schutz (The Human Element).
- Thérapeute Psychocorporel

Le développement personnel permet d'accroître la conscience que nous avons de nos comportements et de laisser s'exprimer nos potentialités intellectuelles et émotionnelles. Cette formation propose d'acquérir des notions clés de psychologie et les outils essentiels que sont l'Analyse Transactionnelle (AT), la Programmation Neuro-Linguistique (PNL), l'Assertivité, la méthode Schutz, la Relaxation.

METHODE ET CONTENU PEDAGOGIQUE

La progression du stage respecte le rythme des participants et tient compte des attentes personnelles dans le respect de l'intérêt du groupe.

La pédagogie est délibérément interactive et propose en alternance, mise en situation de découverte, entraînement pratique, apports théoriques et exercices didactiques.

Réussir ses relations avec la PNL

- Etablir un bon rapport avec ses interlocuteurs avec la synchronisation verbale et non verbale.
- Questionner efficacement et clarifier les informations avec le "métamodèle".
- Clarifier ses objectifs avec la "stratégie d'objectif".
- Transformer ses points faibles avec le "recadrage" pour accroître ses ressources.

Faire face aux relations difficiles avec l'assertivité

- Trouver des parades face aux comportements d'agressivité, de passivité, ou de manipulation.
- Gagner en confort et en efficacité en identifiant ce qui est essentiel pour soi.
- Savoir dire non à bon escient.

Gérer les situations conflictuelles avec l'AT

- Etablir des relations de coopération avec l'outil "position de vie".
- Repérer ses "croyances limitantes" pour les remplacer par des "croyances aidantes".
- Repérer les jeux de l'entourage pour les déjouer.
- Identifier ses "messages contraignants" pour s'en libérer.

Développer une meilleure connaissance de soi et des autres avec le méthode Schutz

- Prendre conscience de son degré d'authenticité avec l'outil "vérité".
- S'entraîner à exprimer sa vérité la plus personnelle.
- Appréhender l'ouverture des uns et des autres au sein de l'équipe.
- Développer sa complémentarité.

Aborder les conflits positivement

- Analyser le conflit et ses sources.
- S'entraîner à être assertif dans une démarche de médiation.

Accroître ses performances avec la Relaxation

- Pratiquer la respiration efficace pour une meilleure relaxation physique et mentale.
- S'entraîner à la visualisation positive pour réussir.

SESSIONS

Contactez nous