

Certificat 1: Travailler sa posture

Objectifs:

Faire le point sur sa pratique professionnelle. Acquérir une posture permettant de comprendre et maîtriser les aléas de la relation interpersonnelle.

Gestion de soi et gestion des autres afin d'identifier ses atouts et ses axes de progrès.

Transformation en matière de « posture » afin d'améliorer ses échanges professionnels et personnels.



Programme sur 6 jours

Connaissance de soi et gestion de soi (28 et 29 nov 2019)

- **Mieux se connaître pour optimiser sa communication**
 - Inventaire de personnalité Process Com,
 - Debrief sur son profil,
 - Identification de ses ressorts de motivation.
- **S'appuyer sur les modèles de communication**
 - Comprendre son propre fonctionnement,
 - Identifier ses stratégies d'actions,
 - Travailler sur ses zones de performance et de progrès.



Programme sur 6 jours

Gestion de sa relation à l'autre (16 et 17 janvier 2020)

- **Comprendre les impacts relationnels de ses actions**
 - Créer des cartographies d'interactions et d'influences entre soi et les autres,
 - Identifier puis décoder les intentions de ses interlocuteurs,
 - Développer son assertivité afin de déjouer les jeux psychologiques,
- **Appréhender et gérer le changement**
 - Appréhender les notions de conduite au changement,
 - Gérer les conséquences psychologiques des changements permanents,
 - Se déconnecter d'un état de stress au profit d'un état de bien-être.



Programme sur 6 jours

Communication interpersonnelle et techniques relationnelles (6 et 7 février 2020)

- **Comprendre sa relation aux autres**
 - Rappeler les fondamentaux en termes d'écoute, de posture, de dialogue.
 - Informer, comprendre, mémoriser, répondre de manière pertinente.
 - Aider, conseiller, décider, argumenter...
- **Structurer la relation**
 - Identifier les jeux psychologiques dans la négociation,
 - Comprendre le niveau de discussion par les niveaux logiques de la personnalité,
 - Positionner la situation dans son contexte sans se laisser influencer.

