



TRAVAILLER SA POSTURE

6 Jours

Objectifs

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

Le participant doit aborder cet apprentissage de gestion de soi et gestion des autres afin d'identifier ses atouts, axes de progrès. Il s'engagera dans une transformation en matière de « posture » afin d'améliorer ses échanges professionnels et personnels.

Programme

Connaissance de soi et gestion de soi (2 Jours)

Mieux se connaître pour mieux gérer sa communication

- Inventaire de personnalité **Process Com**,
- Débriefe sur son profil,
- Identification de ses ressorts de motivation.

S'appuyer sur les modèles de communications

- Comprendre son fonctionnement,
- Identifier ses stratégies d'actions,
- Travailler sur ses zones de performance et de progrès.

Gestion de sa relation à l'autre (2 Jours)

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.



Communication interpersonnelle et techniques relationnelles (2 Jours)

Comprendre sa relation aux autres

- Rappeler les fondamentaux en termes d'écoute, de posture, de dialogue.
- Informé, 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.

Méthodes pédagogiques

- Les méthodes favoriseront les échanges avec le groupe, la participation individuelle et la mise en lien des notions explicitées.
- Etudes de cas traitées tout au long du module : simulations, mises en situation
- Support pédagogique
- Inventaire de personnalité complet rempli 15 jours avant le début de la première session

Informations pratiques

Lieu

Site Universitaire de la Manufacture des Tabacs

Dates

19 et 20 Septembre 2014

21 et 22 Novembre 2014

23 et 24 Janvier 2015

Durée

6 jours

Tarif des journées de formation

1.450€ HT soit 1.740€ TTC