

## FORMATION COURTE

MANAGEMENT

# DÉVELOPPEMENT PERSONNEL / EFFICACITE PROFESSIONNELLE

MA16

## OBJECTIFS

- > S'affirmer pour mieux communiquer, Etre mieux conscient de soi et des autres,
- > Connaître son style de communication et celui de son interlocuteur, Débloquer les mécanismes de fuite, peur ou manipulation,
- > Connaître les outils de base de la communication interpersonnelle, Clarifier la relation avec les autres,
- > Comment devenir assertif dans des situations délicates, Mettre en place les conditions

- favorables pour générer des relations de confiance en communiquant de manière assertive,
- > Comment sortir des jeux psychologiques en sachant les détecter, Accroître la capacité à s'affirmer pour mieux savoir faire face à différents types de personnalités et circonstances de vie,
- > Evaluer l'impact de la communication non-verbale, Gagner en crédibilité et en efficacité relationnelle

## PROGRAMME

- > Qu'est-ce que s'affirmer ? Autodiagnostic : quel est mon niveau d'assertivité ? Les attitudes de fuite, d'attaque et de manipulation. Qu'est-ce que l'assertivité et comment devenir assertif ? Qu'est-ce que l'estime de soi ? Les bases de l'estime de soi. Autodiagnostic : quelle est mon estime de moi ? Les mécanismes de l'estime de soi. Comment entretenir et/ou réparer son estime de soi ?
- > Qui suis-je ? Les positions de vie (Analyse Transactionnelle). Les scénarios personnels. Le stress. Les états du Moi (Analyse Transactionnelle).

- Maturité et autonomie. Mes drivers/petites voix. Autodiagnostic : quelles sont mes petites voix ?
- > Qu'est-ce qu'être soi-même ? Quels sont mes droits ? Comment exprimer mes sentiments ? Comment me fixer des objectifs assertifs, comment mieux gérer ma vie professionnelle ?
- > Comment être assertif dans des situations délicates ? Quelles sont mes tensions et mes peurs ? Comment faire face à la manipulation ? Apprendre à donner un feedback. Apprendre à recevoir un feedback. Construction d'un plan de développement personnel.

## INFORMATIONS PRATIQUES

**Lieu :**  
Site Universitaire Manufacture des Tabacs

**Tarif :**  
1600 euros par personne

**Durée :**  
4 jours à intervalles d'une semaine en moyenne

**Dates :**  
Consulter le tableau en p6-7

## INTERVENANT

- > Aline Bachian, Consultante

## PUBLIC

- Toute personne qui souhaite acquérir les outils qui permettent d'accroître son efficacité relationnelle.

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- > La pédagogie, active et participative (par exemple : jeux de rôles), favorisera les échanges entre participants. La documentation pédagogique remise permettra aux stagiaires de conserver un support, et les notes de mettre en pratique les connaissances acquises. Nous proposons un travail de réflexion personnel sur la base d'autodiagnostic et à l'issue de la formation la mise en place d'un contrat personnel de changement avec un suivi selon la demande des participants.

