

BIEN SE CONNAITRE POUR DEVELOPPER SON EFFICACITE PROFESSIONNELLE

Durée :

3 jours / 21h

Objectifs pédagogiques :

A l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Identifier la façon dont les autres nous perçoivent
- Reconnaître les besoins d'autrui en s'appuyant sur des comportements observables
- Adapter notre langage et nos comportements en fonction d'autrui
- Développer son empathie et sa flexibilité,
- Bâtir et renforcer la confiance avec son environnement,
- Intégrer et faire intégrer le changement en traitant les comportements,
- Maîtriser les processus de communication,
- Connaître et exploiter ses principaux leviers de motivation.

Public :

Toute personne souhaitant développer ses capacités d'adaptation

Pré-requis :

Aucun

Contenu pédagogique :

Acquérir une méthode pour reconnaître les besoins d'autrui en s'appuyant sur des comportements observables

Comprendre les conséquences d'une bonne et d'une mauvaise communication

Mieux se connaître et connaître autrui

Outils :

Questionnaire MBTI

Adapter à autrui, notre langage et nos comportements

Qu'est-ce que la flexibilité

Construire des échanges et développer des comportements «gagnant / gagnant»

Comment développer sa flexibilité ?

Maîtriser les différentes étapes d'un entretien efficace (préparation, commencement, analyse, confrontation, résolution, conclusion et suivi)

Intégrer le style social de son interlocuteur à chacune des étapes

Sanction de la formation :

Attestation de formation

Bâtir et renforcer la confiance avec son environnement

Maîtriser les 4 piliers de la confiance (Ouverture, Fiabilité, Authenticité, Acceptation)

Analyser, dans son environnement, les points forts et les points faibles de chaque style social

Comprendre et développer son assertivité et son empathie

Intégrer et faire intégrer le changement en traitant les comportements

Appréhender le cycle de maintenance

Analyser les comportements défensifs et apprendre à les traiter

Identifier les changements inéluctables pour les accompagner étape par étape

Trouver la dose de risque correspondant à son rythme pour créer la dynamique du changement

Connaître et exploiter ses principaux leviers de motivation

Cerner et s'approprier les mécanismes de la motivation

Connaître et comprendre les principaux facteurs de motivation

Savoir s'adapter pour motiver chaque style social

Construire son plan d'action individuel

Identifier ses axes de progrès et mettre en place les actions correctives
Définir ses objectifs et challenges personnels
Mettre en œuvre et suivre sur la durée

Démarche et méthodes pédagogiques :

- Démarche **active, centrée sur l'apprenant qui « agit »**.
- Méthodes :
 - **Participative**, basée sur le questionnement des participants
 - **Active**, fait appel à l'expérience, à la réflexion, à l'initiative et à la motivation des formés.

Techniques et outils :

Alternance des techniques suivantes : **brefs exposés, exercices, tests, jeux de rôle, échanges de pratiques, brainstorming...**

Remise d'un support pédagogique

Modalités d'évaluation :

- Evaluation formative en cours de module
- Evaluation des acquis et de la satisfaction, à chaud à la fin de la formation
- Evaluation à froid sous 2 à 4 mois