

S'APPROPRIER ET PROPAGER LA « POSITIVE ATTITUDE » DANS SON ENVIRONNEMENT PROFESSIONNEL

Durée :

2 à 3 jours / 14h à 21h

Objectifs pédagogiques :

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

- **Communiquer positivement**
- **Ajuster leur comportement à celui des autres**
- **Accepter le changement pour le mettre en œuvre de manière constructive,**
- **Gérer positivement les situations ou personnalités difficiles**
- **S'approprier les attitudes et comportements efficaces**

Public :

Pré-requis :

Aucun

Contenu pédagogique :

Solliciter positivement et ajuster son comportement à celui des autres, avec plus d'assurance

Connaître les bases de la relation interpersonnelle

Apprendre à « flexibiliser » sa façon de communiquer

Identifier et réduire les points de blocage dans les relations interpersonnelles

Comprendre et analyser son environnement pour ne pas subir.

Développer la positive attitude

Concentrer son énergie sur les ressources, les alliés et les marges de manœuvre

Chercher des solutions et non des responsables

Admettre la critique constructive

Développer sa capacité de remise en question

Accepter et s'enrichir de l'échange et du désaccord

Se décadrer pour mieux appréhender le point de vue d'autrui

Accepter le changement et le mettre en œuvre de manière positive

Analyser les causes des échecs et leurs effets

En tirer les leçons pour préparer l'avenir

Rebondir et explorer de nouvelles pistes

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

Intégrer et accepter l'aléa et gérer les imprévus

Gérer positivement les situations ou personnalités difficiles:

S'appuyer sur ses qualités

Agir en fonction de soi et non des autres pour adopter une ligne de conduite cohérente dans la durée

Oser demander et savoir dire non lorsque c'est nécessaire.

Développer son sens de la répartie

Voir la critique comme une information, et pas comme une remise en cause pour pouvoir y répondre sereinement

Se préserver efficacement des tentatives de déstabilisation (intimidation, harcèlement, manipulation, agressivité, mauvaise foi..)

Sanction de la formation :

Attestation de formation

Adopter les comportements efficaces

Adaptabilité
Empathie – Assertivité
Ecoute active
Affirmation personnelle – Confiance et estime de soi

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

LES + de cette formation :

Formation développée avec l'outil MBTI qui permet aux personnes de comprendre leur fonctionnement et de se doter d'une grille de lecture pour comprendre et s'adapter à l'autre.

Il est mis l'accent sur :

- Les ressources des personnes plutôt que sur leurs problèmes
- Les recherches de solutions de manière personnalisée
- Les capacités de changement, les compétences et les réussites
- Une vision et une approche positives des personnes et des situations.

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, questionnaire, jeux de rôle, échanges de pratiques, brainstorming...**

Remise d'un support pédagogique

Modalités d'évaluation :

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