

PROGRAMME

OPTIMISER SES RELATIONS DE TRAVAIL ET SES PRATIQUES QUOTIDIENNES

OBJECTIF GENERAL

Améliorer les relations interpersonnelles et fluidifier la communication dans les échanges pour avancer de façon constructive avec l'équipe.

OBJECTIFS SPECIFIQUES ET OPERATIONNELS

Comprendre son fonctionnement et celui des autres pour développer la cohésion d'équipe et développer des relations de travail saines et productives

Apprendre à se connaître pour utiliser son potentiel et gagner en efficacité

Trouver sa juste place professionnelle dans l'équipe

Prendre du recul sur ses responsabilités pour mieux les assumer

Faire face au stress pour vivre sa charge de travail avec sérénité

Développer le projet d'entreprise en toute confiance

LES PERSONNALITES ET LES COMPORTEMENTS AU SERVICE DE LA COHESION

Identifier son type de personnalité pour mieux comprendre les comportements

Reconnaitre les différences des autres types de personnalité pour gagner en fluidité lors des interactions

Affirmer son type de personnalité

LES FORCES ET LES FAIBLESSES AU SERVICE DE L'EFFICACITE

Découvrir ce qui influence nos comportements

Identifier ses forces de caractère

Identifier ses freins et les dépasser

POSTE ET POSITIONNEMENT, SOUVENT UNE AFFAIRE DE PLACE

Clarifier ses attentes par rapport à un groupe

Découvrir les niveaux de positionnement

Comprendre son mode de résolution de problème

LES INCOMPREHENSIONS INCOMPREHENSIBLES

Comprendre les enjeux des relations et décrypter les projections

Assumer ses responsabilités et se déculpabiliser

Prendre du recul dans les relations et se libérer des émotions négatives

RECONNAITRE LE STRESS, C'EST DEJA AVOIR FAIT LA MOITIE DU CHEMIN

Comprendre l'origine cérébrale du stress

Identifier les dimensions et les différentes phases du stress

Reconnaître les facteurs de stress et son niveau de stress actuel

EFFICACITE ET SERENITE

En finir avec le contrôle permanent en développant la confiance et l'intuition

Vivre le moment présent

Être acteur du changement pour avancer

Se projeter sur un projet commun

Méthodologie

Auto-évaluation sur les types de personnalité, tests (types de personnalité, stress, forces de caractères, drivers), exercices pratiques, mises en pratique, partages collectifs, brainstorming, tableau d'axes d'amélioration, plans d'action concrets

Formateur

Anaïs VERRANDO, Ingénierie des Ressources Humaines, Psychologue Social & du Travail

Coût	Durée	Dates	Public visé	Pré-requis
2400€	3 jours	A définir	Tout public	Aucun
Net de taxes	(21h)			

Modalité d'évaluation

Des acquis de la formation : évaluation formative tout au long de la formation et questionnaire à la fin. Remise d'un certificat de réussite. Évaluation à 6 mois.

De la satisfaction : à chaud à la fin de la formation et à froid (6 mois)

Lieu

Intra entreprise

Accessibilité

En cas de handicap, nous signaler vos besoins

Délai d'accès

48h puis 30j de délai estimé

Contact

contact@avancerrh.com