

Formation

Développer sa flexibilité relationnelle

Durée : 2 jours (14h heures)

Tarif inter : 1400 € HT

Collation et déjeuner offerts

Intra et sur-mesure : nous consulter

Public

Manager, chef de projet, cadre, vous souhaitez vous engager dans une démarche de développement de votre flexibilité relationnelle.

Prérequis

Aucun

Programme de la formation

1. Poser les bases d'un diagnostic personnel

- Cerner vos motivations personnelles,
- Clarifier votre système de valeurs,
- Définir vos objectifs de vie,
- Identifier vos freins personnels et vos croyances limitantes.

2. Gérer votre potentiel émotionnel

- Développer votre sens de l'observation, développer l'écoute active,
- Exprimer et faire exprimer les ressentis,
- Prendre conscience des conflits intérieurs pour mieux les canaliser.

3. Vous appuyer sur les autres et sur votre environnement pour gagner en authenticité

- Collecter des faits,
- Identifier les opinions,
- Rechercher l'évaluation et le feedback : choisir vos interlocuteurs et expliquer le processus,
- Apprendre à distinguer image de soi, image perçue et travailler sur les écarts.

4. Élaborer et déployer un plan de développement personnel

- Prendre conscience de vos résistances au changement,
- Fluidifier les relations à votre environnement,
- Trouver la force d'oser,
- Construire un plan d'actions et vous assurer des succès motivants.

5. Tirer parti de vos expériences positives et négatives

- Elaborer un bilan,
- Apprendre à savourer vos succès et vous récompenser,
- Recourir au débriefing,
- Pratiquer l'auto-questionnement.

Objectifs

- Être plus à l'aise avec les autres en développant votre flexibilité.
- Vous faire acquérir des réflexes d'amélioration continue et de développement.
- Identifier des pistes d'action et de réflexion pour fluidifier votre relation envers vous-même et les autres.
- Développer votre influence pour convaincre sans agresser ni manipuler.

Modalités pédagogiques

Cette formation est animée par un formateur coach certifié.

- Alternance d'autodiagnostic, d'échanges et d'exercices en binôme,
- Entraînements à partir des cas des participants,
- Conseils et apports personnalisés directement applicables.

Modalités d'évaluation

- Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen d'auto-évaluation, de QCM, mises en situation, travaux pratiques...
- Évaluation dès la fin de la formation, pour mesurer votre satisfaction et votre perception de l'évolution de vos compétences par rapport aux objectifs de la formation.
Avec votre accord, votre note globale et vos verbatims seront publiés sur notre site.
- Suivi des présences et remise d'une attestation individuelle de formation.