

Objectifs :

Développer une meilleure connaissance de soi et des autres pour vivre mieux et davantage en relation.

Population :

Toute personne désireuse de mieux se connaître pour mieux être en relation.

Durée :

3 jours

Développer une bonne Estime de soi

- Définition estime de soi / confiance en soi
- Reconnaître une bonne estime de soi
- Reconnaître une mauvaise estime de soi
- Apprendre à améliorer son estime de soi

Manager son mental : Valeurs, croyances et pensées

- Découvrir, définir et hiérarchiser son système de valeurs
- Les attitudes et valeurs personnelles de Spranger
- Dynamiser les croyances positives et réduire les croyances limitantes
- Changer de système de pensées et de cadre de référence pour un nouvel objectif

Découvrir ses talents innés à travers la topographie des Talents

- Présentation des différentes intelligences
- Présentation de la topographie des talents
- Travail en binôme sur les profils : repérer où chacun se situe sur la Map
- Découverte de son propre profil

Gérer ses émotions

- Comprendre le mécanisme des émotions
- Reconnaître les émotions : joie, peur, colère et tristesse
- Entendre les besoins révélés par l'émotion
- Gérer les émotions par une réponse sociale responsable
- Comment faire face aux émotions de ses collaborateurs ?

Développer une communication assertive

- Définir le concept d'assertivité comme affirmation de soi
- L'apport de l'analyse transactionnelle sur l'assertivité (égogramme)
- La Méthode DESC
- Apprendre à demander et à refuser dans le respect de ses besoins et de l'autre.
- Repérer et déjouer les jeux de communication.

METHODES : - Exercices de découverte à travers jeux et exercices

- Apports conceptuels
- Travaux de réflexion
- Expérimentations
- Fixation de « plans d'amélioration »