SKILLS CAMPUS
Training & Certification Center

6 outils essentiels de développement personnel

-Réference: **DP-56** -Durée: **4 Jours (28 Heures)**

Les objectifs de la formation

- Mieux gérer les relations avec ses différents interlocuteurs dans sa vie professionnelle.
- Anticiper, prévenir et adapter ses réactions.
- Comprendre les comportements de ses interlocuteurs et s'y adapter.
- Renforcer la coopération.

A qui s'adesse cette formation ?

POUR QUI :

- Manager, cadre, chef de projet, assistante, technicien ou tout collaborateur qui a besoin de mieux comprendre et améliorer les relations humaines dans son travail.

Programme

- **'L'assertivité' pour s'affirmer**
  - Oser s'affirmer dans ses relations professionnelles.
  - Exprimer une critique constructive.
  - Mise en situation Autodiagnostic et mises en situation.
- **'L'écoute active' pour créer le contact**
  - Se mettre en phase avec les interlocuteurs.
  - Gagner leur confiance.
  - Mise en situation Entraînement pratique à l'écoute active en binôme.
- **Gérer mieux son 'stress' et retrouver son énergie**
  - Identifier ses signaux d'alerte et répondre à ses besoins.
  - Pratiquer des techniques simples de relaxation.
  - Mise en situation Ateliers de relaxation et réflexions sur ses stresseurs et ses besoins.
  - S'ouvrir à l'autre 1 - 'Les positions de vie' pour établir la coopération Repérer et dépasser ses limites.

Programme

- Trouver la juste position vis-à -vis des autres.
- Mise en situation Autodiagnostic, analyse d'un texte et réflexion sur ses comportements.

- **'L'Élément B' pour réussir sa relation aux autres**
  - Approfondir son niveau d'ouverture et d'écoute.
  - Donner et recevoir des feed-back.
  - Mise en situation Autodiagnostic, perception des autres participants et échanges de feedback sur les comportements.
- **'La stratégie d'objectif' pour se programmer à réussir**
  - Clarifier ses objectifs. Mettre en place ses stratégies gagnantes.
  - Mise en situation Interview croisée en binôme sur un objectif individuel.

(+212) 5 22 27 99 01

(+212) 6 60 10 42 56

Contact@skills-group.com

Nous sommes à votre disposition :
De Lun - Ven 09h00-18h00 et Sam 09H00 – 13H00

Angle bd Abdelmoumen et rue Soumaya, Résidence Shehrazade 3, 7éme étage N° 30
Casablanca 20340, Maroc