

GAGNER EN ASSURANCE ET EN CONFIANCE POUR DÉVELOPPER SA DYNAMIQUE RELATIONNELLE



NON CERTIFIANTE ✕

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL ▾ ?

Les **aptitudes** développées pendant la formation, vous assurent **agilité** et **adaptabilité** professionnelle.

Vos compétences et connaissances sont **optimisées** et votre **performance reconnue**.

Le **développement** de compétences doit **répondre** à **des besoins** de formation identifiés.

Grâce à une formule de formation personnalisée, vous investissez sur votre **capital humain**.



Les objectifs du programme

- Comprendre les mécanismes, les enjeux et difficultés de la communication et des relations
- Prendre conscience de son positionnement par rapport aux autres
- Améliorer ses rapports avec les autres et développer son sens du contact
- S'affirmer dans les différentes situations relationnelles

Les détails de la formation

Pré-requis



Aucun

Public



Toute personne ayant à développer son aisance relationnelle

Durée



21 heures

Modalité



Individuel/groupe ▾

Format



En présentiel ou distanciel ▾



Évaluation

Application en environnement professionnel

Formateur



Il possède des compétences techniques et une expérience professionnelle métier

Accessibilité Handicap



Adaptation des modalités pédagogiques, techniques ou organisationnelles avec le référent handicap



Cette formation vous intéresse ?





Une formation sur-mesure

Le test de niveau et l'**audit** téléphonique au démarrage de la formation permettront de personnaliser et adapter le programme de formation



Le rythme de la formation

Face à face : 2 journées

Visio-formation : 2 sessions de 3h30



Support de formation

→ Supports personnalisés et ateliers de mises en situation / jeux de rôles

→ Adaptés aux besoins et objectifs de votre formation

→ Sélection du formateur selon votre besoin et votre profil

→ Session de REX

Pédagogie

Adaptation du contenu en fonction des besoins professionnels.

Alternance **d'apports théoriques et de pratique** dans l'environnement professionnel.

Théorie co-construite à partir des constats établis



Le programme

1 | Comprendre sa dynamique relationnelle

- **Renforcer ses bases personnelles d'estime de soi**
 - Identifier les conditionnements et les croyances limitatives qui nuisent à l'estime de soi
 - Prendre conscience de ses sentiments (appréhension, doute, peur) envers autrui
 - Engager une posture d'ouverture pour faciliter les contacts et les échanges
 - Identifier ses besoins et apprendre à les exprimer
- **Définir ses capacités de communicant pour développer des relations interpersonnelles**
 - Avoir conscience de son comportement dans ses relations
 - Connaître son profil assertif
- **Autodiagnostic** : test assertivité

2 | Utiliser la communication au service de la relation

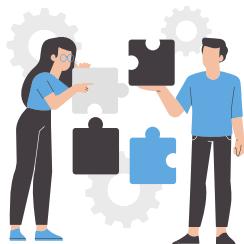
- **Identifier et comprendre les rôles** de chacun dans les relations avec ses interlocuteurs
- **Proposer des sujets et entretenir la conversation**
 - Inciter les interlocuteurs à parler d'eux/s'intéresser à l'autre
 - Apprendre à rebondir en fonction des propos de son interlocuteur
 - Éviter les sujets sensibles ou délicats
 - Utiliser efficacement les silences
 - Apprendre à abréger une conversation qui ne mène nulle part





3 | S'affirmer dans les différentes situations relationnelles

- Oser engager la conversation
- Gérer les personnalités déstabilisantes
- Augmenter son pouvoir de persuasion en maîtrisant des phrases clés
- Oser affirmer ses idées et ses choix dans le respect de l'autre
 - Exprimer son message sans se laisser mener par ses émotions
 - Savoir dire non (« ni hérisson, ni paillason »)
 - Accepter un compliment



REX : Session de Retour d'expérience

Élaboration d'un plan personnel de développement :

1. Avant le REX : Se fixer 2 objectifs à atteindre sur une période déterminée
2. Durant le REX : Débriefing des réalisations lors des séances de REX (Retour sur Expérience) en visio

Modalités de réalisation de la formation

Moyens techniques

Lors des formations en distanciel, les séquences en visioconférence sont organisées via **l'outil utilisé dans l'entreprise** du stagiaire (Teams, Zoom, Meet, ...)

Une **assistance technique** est assurée par un référent pédagogique CAPECIA.

Les formations en présentiel se déroulent au sein de l'entreprise cliente dans une salle de formation adaptée.

Modalités d'évaluation

La **progression** est évaluée par le formateur **tout au long de la formation** (résultats des exercices, questions-réponses, ...)

Et par un **test d'évaluation des acquis** en fin de formation (QCM, mise en situation, études de cas, ...).

L'évaluation est complétée par le **recueil par téléphone et en ligne des appréciations** du stagiaire à l'issue de la formation et par le bilan du formateur.

Modalité de sanction

Remise d'une **attestation de fin de formation**.



Je veux démarrer cette formation! 

Découvrir les solutions de financement 