

S'AFFIRMER DANS SES RELATIONS PROFESSIONNELLES



PUBLIC CIBLE

Toute personne souhaitant s'affirmer dans ses relations professionnelles



PRÉREQUIS

Aucun



DURÉE

17 heures



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre les clés de la communication pour communiquer efficacement
- Prendre conscience de son mode relationnel et mesurer les effets sur son entourage professionnel
- Savoir gérer ses émotions pour agir, prendre des initiatives...
- S'adapter aux personnalités difficiles, résoudre les situations conflictuelles et savoir trouver sa place, se positionner et optimiser ses relations avec son manager, ses collègues, les clients...
- Gagner en sérénité en réduisant son stress

MOYENS ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Deux journées en présentiel
- Mise en situation, jeux de rôle, atelier de réflexion



TARIF

A partir de 3375€
par groupe

MODALITÉS D'INSCRIPTION ET DÉLAIS D'ACCÈS

- Etude de la demande de formation et inscription à l'adresse contact@kereisformation.com
- Démarrage possible à tout moment de l'année

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Mise en situation, jeux de rôle, atelier de réflexion

TYPE DE VALIDATION

- Attestation de formation

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

- La formation est accessible aux personnes en situation de handicap. Une étude des conditions d'accès et des moyens de compensation sera réalisée en amont de l'inscription afin d'identifier plus précisément les conditions de réalisation et de faisabilité de la formation. Prendre contact en amont avec notre référent Handicap à contact@kereisformation.com

PROGRAMME

PRENDRE CONSCIENCE DE SON MODE RELATIONNEL :

- Comprendre les clés de la communication et poser des bases solides pour une communication efficace : techniques utilisées
- (écoute active, reformulation, silence...).
- Identifier les messages inconscients contraignants et limitants : nos Drivers.
- Apprendre à gérer ses émotions pour agir au plus juste : comprendre la boucle des émotions : schémas de pensées,
- représentation, émotion et comportement

Atelier de réflexion autour des enjeux des bonnes relations professionnelles puis « identifier mes comportements et leurs conséquences »

DEVELOPPER UN COMPORTEMENT AFFIRME

- Construire et comprendre les mécanismes d'une attitude Assertive
- Oser dire « non » de manière assertive, sans agressivité ni passivité.
- Analyser ses comportements « refuges » et comment en sortir.
- Agir et réagir efficacement en situation délicate : analyser et gérer les relations difficiles.
- Gagner en sérénité et en performance en réduisant son stress

Mise en situation , jeux de rôle et simulations après chaque apprentissage pour renforcer l'ancrage.

- Plan Personnel de Progrès : Chacun construit un plan d'actions personnalisé et partagé

Vos interlocuteurs

VOTRE RÉFÉRENT PÉDAGOGIQUE ET FORMATEUR



Isabelle TRUELLE

Consultante Formatrice Coach en management, Communication interpersonnelle

« J'accompagne depuis plusieurs années des dirigeants, des managers et des commerciaux dans des actions de coaching et de formation. Après une longue expérience en entreprise, puis un cursus d'enseignement en techniques comportementales et gestion du stress, je mets mon sens du résultat, mon expertise managériale et mes compétences en développement personnel, au service des entreprises. Mon approche est pragmatique, enthousiaste et fédératrice ».

VOS CONTACTS

Pôle administratif:

Marine LEGRAND & Anne-Claire GIRIN
contact@kereisformation.com
01 80 52 35 21

Pôle technique :

Emmanuelle BERTRAND & Hortensia N'GORA
tuteur@kereisformation.com

Pôle pédagogique:

Sophie CORINI et Bruno FERRE
tuteur@kereisformation.com



Kereis Services, société en nom collectif
3 rue Victor Schoelcher 44800 SAINT-HERBLAIN
822 620 225 00018

www.kereisformation.com

