

## Développer la connaissance de soi et des autres pour améliorer son efficacité professionnelle

### Objectifs

---

Identifier les personnalités et leur fonctionnement - Découvrir et identifier son image - Développer la confiance  
Poursuivre cette dynamique par l'intégration d'outils pratiques

### Contenu

---

#### Jour 1 : MATIN

##### IDENTIFIER LES PERSONNALITES ET LEUR FONCTIONNEMENT

- Identifier les différents types de personnalité
- Reconnaître et comprendre les comportements relationnels
- Favoriser une attitude d'ouverture et d'authenticité
- Identifier les résistances pour agir en conséquence
- Gérer les critiques et les désaccords

#### Jour 1 : APRES-MIDI

##### DECOUVRIR ET IDENTIFIER SON IMAGE

- Celle que l'on pense renvoyer
- Celle perçue par les autres
- Prendre conscience des sentiments des autres à son égard
- Valoriser ses qualités personnelles et ses différences
- Choisir ses propres changements de comportement

#### Jour 2 : MATIN

##### DEVELOPPER LA CONFIANCE EN SOI

- Identifier comment se construit l'estime de soi et l'améliorer
- Dépasser ses rigidités personnelles
- Identifier ses véritables responsabilités dans la situation
- S'impliquer selon son choix
- Favoriser l'action dans la confiance
- Exprimer ses émotions, accueillir les émotions
- Identifier ses besoins et les besoins de l'autre

#### Jour 2 : APRES-MIDI

##### POURSUIVRE LA DYNAMIQUE PAR L'INTEGRATION D'OUTILS PRATIQUES

- S'approprier des outils individuels
- Rédiger un plan d'action

### Approche pédagogique

---

⇒ Une formation en présentiel de 2 jours en s'appuyant sur les besoins détectés et les attentes exprimées en amont, afin que chacun se sente entendu, en favorisant la synergie entre les participants, à partir des expériences de chacun par:

- des mises en situations /jeux de rôle afin que chacun expérimente la méthode, les techniques et les comportements abordés,
- des travaux individuels, en binômes ou sous groupes pour réfléchir et partager les points de vue, les connaissances, les outils.

## Développer la connaissance de soi et des autres pour améliorer son efficacité professionnelle

### Approche pédagogique

- **2 x 1 jour de formation en présentiel** Cette option a l'avantage d'éviter le phénomène de saturation et permet aux stagiaires durant l'intersession (de 1 à 2 semaines maximum) de mettre à profit les enseignements en situation réelle, tester et vérifier leurs acquis. Ils disposeront de recul et d'un temps de réflexion pour formuler de nouvelles attentes, faire part de suggestions et revenir sur des thèmes s'ils le jugent à propos.
- **Rédaction de documents et supports écrits suite à chaque session**, reprenant les apports pédagogiques et les objectifs intersessions.

### Pré-requis

Cette formation ne nécessite pas de pré-requis

### Public

Tout professionnel souhaitant développer sa vie professionnelle

**Effectif** : 8 stagiaires maxi

**Délai d'accès** : 3 semaines avant le démarrage de la formation

### Modalités d'évaluation

#### Evaluation

En amont :

- un entretien téléphonique individuel de 30 mn ou un questionnaire pour évaluer le niveau de connaissances, définir les attentes des participants et les objectifs à atteindre

Pendant la formation :

- des exercices pratiques réalisés par l'apprenant.

A la fin de la formation :

- évaluation sommative.

Au terme de la session :

- une évaluation à chaud pour le(s) apprenant(s)
- un entretien téléphonique à l'initiative du salarié 3 à 6 mois après la formation (ou une évaluation à froid pour le Manager (N+1) du/des stagiaire(s))

#### **Attestation de formation**

### Intervenant

Consultant en communication, gestion du stress.  
Sophrologue

### Durée

2 jours (14h) + 1jour (7h)

Selon diagnostic

### Référence

PERF- 004

Présentiel ou distanciel  
(individuel ou groupe)