

Formation Renforcer sa confiance en soi + Communication interpersonnelle

Durée :	4 jours
Public :	Tout salarié, cadre, non cadre, dirigeant souhaitant renforcer sa confiance en soi et maîtriser sa communication interpersonnelle
Pré-requis :	Aucun
Objectifs :	Renforcer sa confiance en soi dans son environnement professionnel - assumer ses choix et prises de positions vis à vis de ses collègues, de ses managés, de ses managers - acquérir les bases et fondamentaux dans la communication avec son environnement professionnel interne et externe : clients, fournisseurs, partenaires - gagner en efficacité dans ses rapports aux autres - gagner en efficacité relationnelle , gagner du temps - éviter les incompréhensions - limiter et anticiper les conflits et malentendus
Sanction :	Attestation de fin de stage mentionnant le résultat des acquis
Taux de retour à l'emploi:	Aucune donnée disponible
Référence:	DéV100476-F
Note de satisfaction des participants:	4,79 / 5

Développer sa confiance en soi et s'estimer

L'estime de soi VS la confiance en soi : notions et différences
Les grandes étapes de développement

La valeur personnelle

Comment recenser ses réalisations pour prendre conscience de sa valeur, comment réhabiliter les croyances positives

Atelier : lister certaines de ses réalisations personnelles pour prendre conscience de leur valeur dans différents domaines, positiver son discours

Catégoriser ses qualités et ses défauts pour mieux les analyser

Le diagnostic de Johari et les différentes fenêtres

Atelier : réalisation d'un autodiagnostic et analyse des axes de progrès

Les messages contraignants et leurs caractéristiques : approche d'analyse transactionnelle

Sois parfait, Sois fort, Dépêche-toi, Fais des efforts, Fais plaisir
Caractéristiques, aspects positifs et négatifs, conséquences, permissions
Comment optimiser et prendre du recul par rapport à ces messages contraignants ?
Comment se laisser guider ou non par ces messages

Atelier : réflexions et analyse de ces messages côté salarié et manager

Développer son optimisme ou comment analyser ses pensées pessimistes et trouver des remèdes

Comment transformer une vision interne pessimiste en vision positive
La méthode ACroReDi : adversité, croyances, résultats , distraction et discussions
Le style explicatif selon Seligman : Permanence, Omniprésence, Personnalisation

Atelier : mise en application de la méthode sur des cas réels

Les positions de vie : approche de l'analyse transactionnelle

Les 4 positions de vie , caractéristiques dans la relation aux autres

Atelier : exploitation du tableau des positions de vie dans des cas vécus de situations professionnelles , analyse de ses positions de vie et de celles de ses collègues , comment changer de position de façon positive en préservant ses intérêts et en trouvant des zones de convergences

L'état de flow ou l'état d'absorption totale dans une tâche : avantages et limites

Les 9 critères pour mesurer cet état
Impacts sur l'activité professionnelle et personnelle : conditions d'atteinte et performance optimale, limitation du stress

Atelier : avez-vous atteint cet état , dans quelles circonstances et pourquoi ? Quels sont vos prédispositions et contextes pour atteindre cet état ? Comment favoriser les circonstances d'atteintes ?

Comment tirer parti des échecs

Développer du positif suite à des échecs, jugement sur soi-même, bénéfice caché et enseignement à tirer
Les pièges , l'auto-recadrage et la solution
Comment tirer des leçons de ses échecs et éviter de les réitérer
Se créer de nouvelles opportunités à partir des échecs

Atelier : analyse d'échecs personnels avec sortie heureuse et sortie malheureuse , plan d'action a posteriori et enseignements

Le schéma d'amélioration personnelle

Comment solliciter le feed- back en posant des questions ?
La méthode ArCoCom : arrêter, continuer, commencer , les émotions associées et les bonnes questions à se poser
La recherche de l'effet miroir auprès de son environnement , comment aller vers les autres sans se mettre en difficulté

Atelier : échanges interactifs sur des cas vécus

La pyramide des valeurs

Comment définir la hiérarchie de ses valeurs de façon objective pour mieux comprendre nos actions et les charges émotionnelles associées , développer son authenticité et définir ses priorités dans la vie , opérer les bons choix .

Atelier : brainstorming sur ses propres valeurs, sélections des principales , traduction en comportements précis et observables, évaluations et classification, élaboration de sa propre pyramide

Définition de ses objectifs de vie

Comment créer le chemin pour réaliser ses visions ?

Situation actuelle, objectifs et jalons, vision idéale

Donner du sens à sa vie de façon réaliste

Définir des objectifs générant une forte charge émotionnelle, répondant à des motivations personnelles authentiques, harmonieux, positifs, réalisables

Atelier : définir des jalons et des étapes pour atteindre un objectif de vie non atteint à ce jour

Trouver un plan B par apport à une situation insatisfaisante

Comment élaborer en 4 temps une solution alternative , oublier la solution originelle

Identifier les plans B possibles

Sélectionner les plus réalistes

Etudier leur faisabilité respective, avantages et inconvénients

Statuer sur la meilleure solution

Atelier : travaux de réflexions individuels et collectifs sur des plans B personnels et professionnels , mise en commun des résultats et analyses

Comment communiquer efficacement

Connaître les mécanismes de la communication interpersonnelle et communiquer plus efficacement

Les piliers de la communication

Principes de bases

S'exprimer : les différents niveaux de discours, le pouvoir des mots, les types de questions

Recevoir : synchronisation, écoute active, reformulation

Notre perception et représentation de la réalité

Telle qu'elle est et telle que nous la décrivons

Les filtres propres à chaque individu

Atelier : reconsidérer de façon positive une vision négative d'une situation

Améliorer ses relations en développant sa « zone publique »

La fenêtre de Johari et la gestion de son intelligence émotionnelle

Les zones publiques, aveugles, cachées, inconnues

Atelier : établir un diagnostic de son fonctionnement relationnel, augmenter la taille de sa zone publique à travers des questionnements et feed-backs

Les 4 zones pour situer l'impact de son langage sur l'environnement

Comment gérer les interactions positives et négatives selon le ratio Losada

Atelier : réflexions sur des situations vécues et analyses

Les différents niveaux de discours

Faits, interprétations et sentiments

Comment équilibrer sa communication entre les faits les interprétations et les faux sentiments

Comment faire passer des messages sans s'imposer

Les mots et leur pouvoir dans la communication

Mots poisons et mots antidotes

Comment changer son vocabulaire pour changer sa manière de penser et ses émotions

Les différents types de questions et leurs impacts

Questions ouvertes, questions fermées avantages et limites , comment alterner les différents questionnements pour être précis et gagner du temps

Atelier : mise en situation de recherches et de qualification de besoins

La synchronisation avec son interlocuteur : quelques fondamentaux de la PNL

Posture, voix, langage

Comment créer des similitudes avec son interlocuteur pour favoriser l'échange

Atelier : mise en situation vidéos de synchronisation

L'écoute active et la reformulation

Les différents types d'écoute : active, réactive et impassible, tri sur l'autre, tri sur soi

Les signaux non verbaux dans les techniques et positions d'écoute

Les techniques de reformulation : synthèse et écho

Atelier : mise en situation vidéos

La compréhension de l'autre

Comment éviter les malentendus et mettre à jour les faits qui se cachent derrière les discours en adoptant les bons questionnements

L'approche « DOG » fondamentaux de PNL

La distorsion, l'omission et la généralisation, les repères syntaxiques associés

Les différents types d'omissions, de généralisations et de distorsions et les impacts dans la communication interpersonnelle

Atelier : mises en situations sur des cas concrets, interprétations