

FORMATION MIEUX SE CONNAÎTRE POUR MIEUX COMMUNIQUER AVEC SES DIFFÉRENTS INTERLOCUTEUR

▪ **Objectifs**

Être capable d'acquérir une méthode pour mieux gérer ses émotions au travail, maximiser son potentiel et adopter une approche proactive de développement des relations professionnelles constructives dans le but d'optimiser sa performance et contribuer au succès de son équipe et de l'entreprise.

▪ Durée : 14 heures soit 2 jours	▪ Nombre de stagiaires : 1 à 8 participants maximum
▪ Lieu et horaires : à définir selon vos besoins	▪ Accessibilité : cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap
▪ Tarif : sur demande	▪ Délai d'accès : 24 heures minimum

▪ **Public**

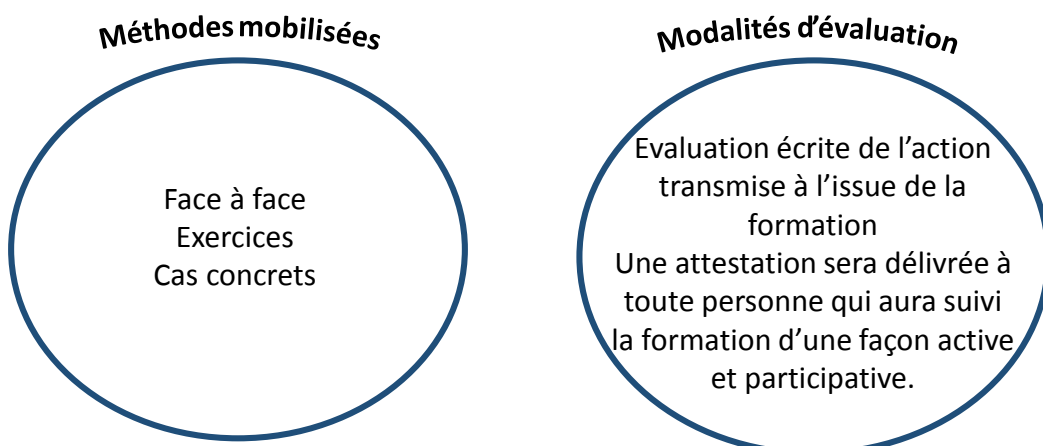
Encadrants, chef d'équipe, RH....

▪ **Prérequis**

Etre âgé de 18 ans minimum
Savoir lire et parler la langue française.

▪ **Profil du ou des formateurs**

Tous nos formateurs maîtrisent les méthodes pédagogiques, techniques et outils nécessaires aux formations.



CONTENU PÉDAGOGIQUE

Accompagner la mise en place du plan de formation dans le cadre de l'entretien professionnel.

Programme :

1ère journée

Connaissance de soi outil utilisé auto positionnement MBTI

- A quoi sert de se connaître
- Les 4 axes du MBTI
- Détermination de son profil individuel et explication de son profil
- Les points faibles et les zones de développement de son profil
- Comment bien coopérer avec des profils différents

2ème journée

Le rôle de l'intelligence émotionnelle dans la réussite personnelle et organisationnelle de l'individu, prise de conscience de certains « pattern » de comportement programmés

Aborder l'univers des émotions avec confiance et réalisme

- Identifier les déclencheurs et les pensées automatiques génératrices d'émotions inappropriées.
- Observer ses comportements réactifs.
- Identifier les mécanismes d'évitement, s'en dégager pour utiliser son intelligence émotionnelle.
- Connaître et apprécier la palette des émotions.

Gérer ses émotions

- Décrypter et canaliser ses émotions : de la confusion à la clarification
- Distinguer les émotions des pensées et des comportements afin d'utiliser ses émotions pour être plus efficace
- Comprendre sa colère, sa peur, sa tristesse ou sa joie
- Maîtriser ses émotions, prendre ses décisions avec plus de sérénité, s'exprimer positivement.

Optimiser ses compétences relationnelles au travail

- Savoir accueillir les émotions des autres sans être perturbé.
- Détecter les émotions qui freinent la synergie de l'équipe et intervenir avec intelligence émotionnelle.

Autodiagnostic

Entraînements individualisés sur des cas concrets.



MAGER PRO

Siège social : 1 Impasse du Marraud 10600 Barberey-Saint-Sulpice - 03 25 73 58 85

Agence de Reims : ZI Farman, 6 Rue André Rieg 51100 Reims - 03 26 86 32 50

Email : contact@magerpro.com - Site internet : www.magerpro.com

N° page