



Gagnez en efficacité personnelle

Comment mieux bâtir la confiance avec autrui

2 jours

Objectifs

Prix : 1100 euros HT

- Identifier la façon dont les autres nous perçoivent.
- Acquérir une méthode pour reconnaître les besoins d'autrui en s'appuyant sur des comportements observables.
- Savoir adapter son langage et ses comportements en fonction d'autrui.
- Développer son empathie et sa flexibilité.
- Bâtir et renforcer la confiance avec son environnement.
- Intégrer et faire intégrer le changement en traitant les comportements défensifs.

Cet atelier interactif est basé sur des mises en situation filmées et le debrief d'un coach.

Public

Tous publics

Programme de la formation

Par groupe de 8 personnes

1. **Découvrir la façon dont les autres nous perçoivent (style social).**
2. **Analyser les points forts et les points à améliorer de chaque style tout en découvrant la confiance et l'empathie.**
3. **Définir les caractéristiques de chaque style en cherchant comment prendre une décision, comment gérer son temps et comment se motiver.**
4. **Traiter la défensive pour intégrer et faire intégrer le changement.**
5. **Développer sa flexibilité.**
6. **identifier le processus de communication.**

Le suivi

Cette formation est faite en groupe et peut être suivie d'entretiens individuels personnalisés pour des séances de coaching.

