



Titre : Améliorer sa relation à Soi

Public

Entre 6 et 12 participants

Pré-requis

- Avoir déjà travaillé en équipe
- Idéalement avoir suivi une formation de base « communication constructive »

Objectifs

A l'issue de la formation, les participants seront capables de mieux se connaître et de mieux se gérer dans les différentes situations.

Profil stagiaire

Cette formation s'adresse aux personnes désireuses de se découvrir dans

- leurs comportements
- leur personnalité
- leur gestion des émotions

Profil formateur

Cette formation est animée par un expert en relations humaines.

Objectifs pédagogiques

En fonction des modules et des différentes séquences déterminés, les apprenants seront capables de :

- Intégrer la notion du moi dans leur environnement professionnel
- Décoder les personnalités de chacun pour mieux se positionner
- Adopter un état d'esprit et un vocabulaire positif au travail
- Intégrer la confiance en soi au service de la relation avec l'autre
- Appréhender le principe de l'empathie dans la relation professionnelle
- Construire un dialogue positif avec l'autre en respectant sa personnalité
- Faire un retour sur le principe de l'écoute active et passive, clé de la communication
- Développer son Intelligence émotionnelle

Validation

Nous vérifierons que les objectifs de cette formation sont atteints selon les modalités suivantes :

- Durant la formation
 - Mises en situation / Exercices / Reformulation
 - Temps dédié à l'ancrage des savoirs dans la réalité de chacun
 - Réalisation d'un quiz digital et ludique à l'issue de la formation
- A l'issue de la formation
 - Autoévaluation du stagiaire sur ses progrès
 - Compte-rendu et partage dans la limite de la confidentialité avec le ou les prescripteurs
 - Nous conseillons de compléter cette formation par un « +1 » deux à trois mois plus tard... c'est-à-dire un temps supplémentaire où le stagiaire partage sa mise en pratique de la formation.
 - Nous invitons notamment les stagiaires à prendre en charge un élément spécifique de la formation et à continuer à le creuser pour le présenter à ses pairs lors de ce « +1 ».

Stratégie

- Une formation sur la durée où le stagiaire est acteur :
 - 2 jours en présentiel et idéalement un « +1 » deux à trois mois plus tard
 - Une pédagogie pédocentrée où le formateur est ressource. L'idée est que chaque stagiaire s'approprie les nouveaux savoirs et commence à les tester lors de la formation
 - Une pédagogie ludique car on apprend mieux dans le plaisir et en s'amusant
 - Une pédagogie pragmatique (mises en situation, fiches méthodes) et favorisant le partage (nous avons l'habitude de créer des tablées de 3-4 stagiaires facilitant les échanges et l'émergence de la culture commune)

Facteurs clés de succès de la formation

- Préparation en amont de la formation pour coller au réel et à la culture de l'organisation
- Utilisation de cas concrets, échanges de pratiques, alternance entre sessions collectives et approches individuelles et personnalisées permettant de lever les freins de chacun
- Formation pragmatique, jeux et mises en situation
- Formateur spécialiste de votre thématique et connaisseur de votre structure ou à minima de son secteur et des enjeux de vos métiers
- Pédagogie « pédocentrée » (interrogative et active), centrée sur les participants (leurs connaissances, attentes, bonnes pratiques....)

Site

- www.yb-consulting.fr

Délai d'accès

« Notre organisme de formation s'engage à répondre sous 48h à toute demande d'information relative à toute formation. Une fois le contact établi, nous envisagerons conjointement la date la plus appropriée en fonction de vos besoins et de vos enjeux. Sauf cas particulier, la mise en place de la formation pourra se faire dans le mois suivant votre demande ».

Accessibilité / Handicap

Nos formations sont à priori ouvertes à tous. Cependant en cas de doute, nous vous invitons à prendre contact directement avec nous, en amont de la formation, pour que nous puissions en discuter et au besoin adapter notre pédagogie et nos activités en fonction des situations de handicap qui pourraient se présenter. Dans le cas (qui n'est pas encore arrivé à ce jour) où nous ne serions pas en mesure de vous accueillir, nous avons dans notre liste des partenaires Agefiph vers lesquels nous pourrions vous orienter. A noter que toutes nos formations ont lieu dans des locaux "Accessible PMR".