



## ET SI ON DÉCIDAIT ENFIN DE MIEUX SE COMPRENDRE ?

*Dire que les rapports humains sont complexes n'est pas un scoop. Il serait peut-être utile et intéressant de comprendre notre propre fonctionnement et celui des autres ? Plutôt que de déclarer « c'est comme ça » ou « on ne change pas », se montrer curieux(se) de soi, de l'autre et des moyens existants pour harmoniser les différences, faciliter le relationnel et donc la vie en général.*

<p><b>🎯 Objectifs spécifiques</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Développer la connaissance de soi et des autres</li><li>• Reconnaître et comprendre les comportements relationnels</li><li>• Mettre en place des comportements plus flexibles en intégrant la dimension non-verbale</li><li>• Etablir rapidement un rapport de confiance avec son interlocuteur</li><li>• S'attacher au « comment faire autrement »</li><li>• Atténuer l'aspect négatif des expériences passées</li><li>• Etre davantage acteur/actrice dans les résultats de ses démarches</li></ul>	<p><b>Public</b></p> <p>Toute personne : manager, cadre, assistante, autre collaborateur souhaitant modifier/ enrichir ses réactions comportementales pour gagner en efficacité dans son rapport aux autres et à la vie en général</p> <p><b>Prérequis</b></p> <p>Cette formation ne nécessite pas de prérequis, sauf l'envie de s'impliquer personnellement dans cette formation pour en retirer le maximum de bénéfices</p> <p><b>Durée :</b></p> <p>3 jours (21 heures)</p>
---	--

### Programme

- Analyser son profil de personnalité
- Comprendre ce qui se passe derrière ses habitudes et comportements
- Prendre conscience que les pensées déterminent les résultats de ses actions
- Identifier ses points forts et apprendre à les exploiter davantage
- Modifier sa perception des événements négatifs pour agir plus efficacement
- Se mettre en phase avec son auditoire, adapter son langage à celui de son interlocuteur
- Questionner de façon pertinente
- Améliorer la qualité du rapport avec une personne ou un groupe
- Sortir de l'interprétation
- Faire preuve de flexibilité comportementale
- Choisir sa disposition d'esprit pour influencer sur les résultats de ses actions
- Ancrer des ressources de réussite

### Compétences visées

- Prise de conscience que l'on peut changer soi-même et le regard que l'on porte sur les autres mais pas les autres
- Utilisation de techniques simples et opérationnelles, telles que le VAKOG, le métamodèle, la synchronisation, la programmation pour un relationnel et un travail collaboratif de qualité

### Méthode pédagogique et Modalités d'évaluation

Se référer à la page 3

