

OBJECTIFS

- ✓ Connaître vos traits de personnalité
- ✓ Connaître les aspects de la communication et le fonctionnement humain
- ✓ Mieux vous connaître en situation normale et sous stress afin de mieux maîtriser vos comportements
- ✓ Développer l'assertivité et établir des relations constructives.

PUBLIC

- ✓ Toute personne qui souhaite faire un point sur lui-même, se connaître, comprendre son mode de communication, élargir son champ d'influence, acquérir un regard neuf sur ses potentialités et mettre en œuvre les changements qui s'imposent.

PROGRAMME

- ✓ Mieux se connaître pour s'affirmer : diagnostic Soi vu par soi / Soi vu par les autres :
Quelle est mon image : ce que je suis / ce que je pense être / ce que je voudrais être
Ce que les autres perçoivent : importance de l'apparence, de ce qui est attendu /métier et à l'environnement professionnel
- ✓ Quels sont les composantes essentielles de mon comportement
- ✓ Quelle est ma tendance naturelle en communication ?
- ✓ Est-ce que ma communication est efficace ? Points /axes de progrès (auto diagnostic)
- ✓ Quel est mon style de communication, suis-je orienté Action, Méthode, Humain, Idée)
- ✓ Comment puis-je repérer et m'adapter au style de mon interlocuteur pour fluidifier les relations
- ✓ Comprendre les phénomènes de perception, de croyances qui influencent nos comportements : Le mécanisme de l'échange, ma manière de penser traduit ma manière de voir les choses et donc de me comporter, d'entrer en relation
- ✓ Quelles sont mes croyances sur les gens, les événements, ...et donc mes décisions
Quelles sont mes valeurs, mes motivations, les freins qui me limitent, mes stratégies de réussite...
- ✓ Les fondements de la personnalité :
Appréhender les traits caractéristiques de la personnalité
Différencier style, comportements, attitudes et personnalité
Connaître sa propre résistance au stress et ses réactions (pensées, émotions, comportements sous stress)
- ✓ Développer l'assertivité :
Être assertif c'est être affirmé, s'accepter tel que l'on est, et accepter les autres tel qu'ils sont-Identifier ses besoins, son ressenti et savoir les exprimer simplement
Repérer chez soi et les autres les attitudes : fuite, agressivité, manipulation, affirmation de soi et les gérer.

METHODES PÉDAGOGIQUES

- ✓ Formation individualisée.
- ✓ Alternance d'échange, d'analyse, d'apports théoriques et méthodologiques.
- ✓ Cas concrets tirés de l'expérience des participants.
- ✓ Auto diagnostic – Questionnaires. Mise en situation.

RÉF : DCAC

DURÉE : 2 jours / 14 heures

ACCESSIBILITE 

Prenez contact avec le responsable pédagogique du centre qui étudiera votre situation et les possibilités d'accès.

PREREQUIS ET DELAIS D'ACCES 

Selon disponibilité au moment de l'inscription

EVALUATIONS 

A l'issue de la formation, C2S Formation délivre à chacun des participants une attestation de stage

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES 

INTERVENANT : Monsieur Cohen Saïd
Formateur RPS

INFORMATIONS STRUCTURE 

C2S FORMATION SARL

18, rue Jules Romains

37530 SOUVIGNY DE TOURAINE

Numéro de SIRET : 809 167 505 00027

Code NAF : 7490B

Numéro de déclaration d'activité :

24 37 03423 37 (Centre-Val de Loire)

Site internet : www.c2s-formation.fr

CONTACTS : 

Secrétariats : Sylvie Desumeur

06.41.47.75.21

Secretariatc2ssaidcohen@gmail.com

Secretariatc2s.boudignon@gmail.com

Responsable pédagogique : Saïd COHEN

06.60.72.54.67

contact@c2s-formation.fr

Responsable pédagogique massage bébé :

Christel Boudignon

06.58.43.80.68

christel.boudignon@gmail.com