

Objectifs

améliorer sa confiance en soi pour se donner la possibilité de changer,
mieux comprendre ses comportements,
améliorer la compréhension de ses comportements et de ceux des autres,
élargir la connaissance de soi et des autres pour développer ses relations,
surmonter les rigidités comportementales qui sont les freins majeurs à la performance.

Public

Managers, tous collaborateurs

Prérequis

Cette formation est accessible sans condition particulière.

Axes de travail de la formation

1. Découvrir le potentiel de l'ouverture

Comment l'authenticité peut créer la confiance et déboucher sur la coopération
Les « niveaux d'ouverture », les limites de l'ouverture
Le lien entre ouverture et énergie

2. Réfléchir à ses choix

Comment je détermine ma vie, mes comportements
Comment puis-je décider ou non de les changer et pourquoi ?
Quels sont les moteurs de mes décisions ?
En quoi un non choix devient un choix ?

3. Les trois dimensions du comportement

L'inclusion : comment je rentre en contact avec les autres. Viennent-ils vers moi ou vais-je vers eux ? Sont-ils nombreux ou au contraire restreints ? Quelle est ma préférence ? En quoi puis-je décider de changer ou non, et pourquoi ?
Le Contrôle : suis-je quelqu'un d'influent et de contrôlant ? En quoi est-ce confortable pour moi ? Et avec les autres ? Quelle est ma préférence ? En quoi puis-je décider de changer ou non, et pourquoi ?
L'Ouverture : comment je livre ce qui est important pour moi aux autres ? Comment j'accueille ce que les autres me livrent ? Quelle est ma préférence, que puis-je changer et pourquoi ?

Méthode d'évaluation et d'animation

Questionnaire d'auto-évaluation personnelle
Ateliers de feedbacks
Relaxation et imagerie
Ateliers non verbaux

Groupe limité à 8 participants

Cette pédagogie multiple permet à chacun de vivre dans la confiance un processus propice au changement, en utilisant la dynamique de groupe qui favorise la prise de conscience.

Consulter cette formation en ligne :

<https://www.devop.pro/formation/developper-sa-confiance-en-soi-avec-lelement-humain.html>

Vous avez une question, contactez-nous au 01 70 38 21 10 ou via notre [formulaire de demande rapide](#)