

# MIEUX SE CONNAÎTRE POUR MIEUX COOPÉRER AVEC LES AUTRES

<b>OBJECTIF :</b>	<b>DURÉE :</b> 14 heures
› Identifier son profil pour mieux se connaître, mieux comprendre autrui et avoir une meilleure cohésion de groupe.	<b>PUBLIC :</b> Etudiant(e) – Salarié(e) – Demandeur d'emploi – Entrepreneur (se)
› Mieux se connaître et comprendre les autres	<b>PRÉ-REQUIS :</b> Aucun pré requis
› Identifier et respecter les différences de fonctionnement des autres	<b>VALIDATION :</b> Atestation de formation
› Débloquer des attitudes sources de conflit	
› Renforcer les relations de coopération	

## CONTENU DE LA FORMATION

### MIEUX SE CONNAITRE

#### PERSONNALITÉ ET VALEURS

- Traits principaux de personnalité
- Valeurs essentielles

#### QU'EST-CE QUI DÉTERMINE MES RÉUSSITES, LE COURS DE MA VIE ?

#### COMMENT EST-CE QUE JE COMMUNIQUE ?

- Communication non verbale
- Canaux sensoriels privilégiés

### MA RELATION AVEC LES AUTRES

#### L'EMPATHIE

- Mes attitudes d'écoute face aux autres
- Identifier mes besoins et ceux des autres
- Apprendre à dire merci

#### MA PLACE DANS UN GROUPE

- Les phénomènes d'influence dans les groupes
- Mes comportements au sein d'un groupe

#### MES ATTITUDES FACE AU CONFLIT

- Identifier mes attitudes privilégiées et connaître celle des autres
- Développer une attitude assertive dans le conflit : savoir dire les choses avec bienveillance

#### APPLICATION

Etudes de cas

<b>PLANNING :</b>	<b>TARIFS</b>
› Du 09.03 au 10.03.2020	sur devis
› Du 24.08 au 25.08.2020	
› Du 05.11 au 06.11.2020	

\* Adhésion annuelle : Acquittable une seule fois, quel que soit le nombre de formations suivies.