



# SMV

Formation Audit Conseil

# DEVELOPPEMENT PERSONNEL

## CONNAISSANCE DE SOI ET DES AUTRES

### DUREE :

1 jour

### PUBLIC :

Managers de proximité, agent de maîtrise ou technicien, assistante

### PREREQUIS :

Aucun

### MOYENS

#### PEDAGOGIQUES :

Bilans personnels, exercices pratiques alternent avec des apports méthodologiques, des relaxations et des visualisations  
Moyens humains : Formateur expert dans le métier

### NOTRE PLUS :

#### SMV ACADEMY

Accompagnement avant, pendant et après la formation par nos formateurs

#### DEVELOPPER LA CONNAISSANCE DE SOI MEME ET DES AUTRES

- ▶ Reconnaître et comprendre les comportements relationnels
- ▶ Identifier l'image que l'on envoie aux autres
- ▶ Prendre conscience des sentiments des autres à son égard
- ▶ Valoriser ses qualités personnelles et ses différences
- ▶ Choisir ses propres changements de comportements

#### DEVELOPPER DES RELATIONS DE TRAVAIL CONFIANTES

- ▶ Identifier les leviers de la confiance et les actionner
- ▶ Entrer en contact avec confiance
- ▶ Favoriser une atmosphère d'ouverture et de sincérité
- ▶ Oser dire la vérité aux autres sans crainte ni agressivité

#### AUGMENTER SA DETERMINATION PERSONNELLE

- ▶ Identifier ses véritables responsabilités dans une situation
- ▶ Savoir choisir plutôt que subir
- ▶ S'impliquer selon son choix
- ▶ S'affirmer en situations délicates ou tendues avec détermination

#### DEVELOPPER LA CONFIANCE EN SOI

- ▶ Développer l'estime de soi
- ▶ Dépasser ses rigidités personnelles
- ▶ Exprimer son ressenti émotionnel
- ▶ Identifier ses besoins et développer sa spontanéité

#### S'APPROPRIER ET UTILISER LA METHODE AU QUOTIDIEN

- ▶ Utiliser le « parler vrai »
- ▶ Mettre en œuvre les acquis au fil de la formation
- ▶ Identifier les bénéfices de la formation pour soi

- Evaluation de fin de formation

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- S'affirmer pleinement et sereinement dans ses relations
- Favoriser la confiance dans ses échanges
- D'adapter son comportement à ses interlocuteurs
- Utiliser le plein potentiel des émotions
- Renforcer les relations de coopération
- Faire ses choix et décider plus aisément
- Débloquer les attitudes rigides, sources de mésentente et d'inefficacité au travail

V1. 16/6/2023