Élément Humain® : Leadership de soi

Mieux se connaître pour mieux interagir en développant son assertivité et son intelligence relationnelle

DESCRIPTION

Dans un environnement professionnel de plus en plus dynamique et interconnecté, la qualité de nos interactions humaines est essentielle pour réussir. La gestion de nos comportements et de nos émotions dans nos relations avec les autres joue un rôle clé dans notre bien-être et notre efficacité.

Cette formation vous permet d'explorer en profondeur vos préférences comportementales et de mieux comprendre les dynamiques susceptibles de générer tensions ou stress dans vos interactions. Vous apprendrez à développer votre agilité relationnelle en vous ouvrant à d'autres modes de fonctionnement, tout en assumant pleinement votre responsabilité dans l'affirmation de soi. En travaillant sur vos émotions et vos peurs, vous renforcerez votre estime de vous-même et adopterez des comportements assertifs propices à des relations à la fois sereines et constructives.

Grâce à une approche pratique et introspective, vous développerez une communication plus fluide, apaisée et constructive, essentielle pour collaborer efficacement et s'épanouir dans vos interactions professionnelles et personnelles.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Identifier l'impact de ses émotions et de ses comportements sur ses relations professionnelles
- Analyser les mécanismes relationnels en milieu professionnel pour en améliorer la qualité
- Mettre en œuvre des pratiques favorisant la confiance mutuelle au sein d'une équipe
- Utiliser l'estime de soi et la confiance en soi pour renforcer sa posture professionnelle et sa performance
- Développer des attitudes de collaboration basées sur l'écoute, l'ouverture et la reconnaissance des autres
- Évaluer ses propres pratiques relationnelles afin d'ajuster son comportement de manière constructive

PUBLIC CIBLE

- Professionnels souhaitant optimiser leur communication
- Cadres et managers désireux de renforcer leur assertivité

Stage pratique
Développement personnel

Code :
ELHU1

Durée :
4 jour(s) (28,00 heures)

Exposés : **10 %**
Cas pratiques : **30 %**
Echanges d'expérience : **40 %**

Inter-entreprises :
Prochaines sessions disponibles sur notre site web.
Tarif : 2 650,00 € HT / participant

Intra-entreprise :
Tarifs et dates sur demande.

- Toute personne cherchant à mieux gérer leurs émotions et interactions au quotidien

PRE-REQUIS

- Une volonté de développement personnel et professionnel
- Une ouverture à la remise en question de ses comportements et émotions
- Un contexte professionnel favorisant des interactions régulières (recommandé, mais pas obligatoire)

Aucun diplôme ou expérience spécifique n'est exigé pour intégrer la formation.

METHODE PEDAGOGIQUE
Formation avec apports théoriques, échanges sur les contextes des participants et retours d'expérience pratique des formateurs, complétés de travaux pratiques et de mises en situation.

PROFIL DES INTERVENANTS

Cette formation est dispensée par un·e ou plusieurs consultant·es d'OCTO Technology ou de son réseau de partenaires, expert·es reconnus des sujets traités.

Le processus de sélection de nos formateurs et formatrices est exigeant et repose sur une évaluation rigoureuse leurs capacités techniques, de leur expérience professionnelle et de leurs compétences pédagogiques.

MODALITÉS D'ÉVALUATION ET FORMALISATION À L'ISSUE DE LA FORMATION
L'évaluation des acquis se fait tout au long de la session au travers des ateliers et des mises en pratique. Afin de valider les compétences acquises lors de la formation, un formulaire d'auto-positionnement est envoyé en amont et en aval de celle-ci. Une évaluation à chaud est également effectuée en fin de session pour mesurer la satisfaction des stagiaires et un certificat de réalisation leur est adressé individuellement.

PROGRAMME PEDAGOGIQUE DETAILLE

Jour 1

OUVERTURE DE SESSION

- Accueil des participants et tour de table des attentes
- Présentation du programme et déroulé de la formation

LE CHOIX ET LA VÉRITÉ

- Comprendre l'impact de nos choix conscients et inconscients sur nos comportements
- Explorer la notion de vérité personnelle et son influence sur nos relations
- Prendre conscience de ses schémas relationnels et de leur impact sur ses interactions
- Expérimenter l'ouverture à une posture plus authentique et alignée

Jour 2

COMPORTEMENTS ET MÉCANISMES DE DÉFENSE

- Identifier ses préférences comportementales et leur influence sur la relation à l'autre
- Évaluer les mécanismes de défense qui rigidifient les comportements et génèrent du stress
- Repérer ses réactions automatiques face aux tensions et apprendre à les ajuster
- Développer sa flexibilité relationnelle en expérimentant de nouvelles approches

Jour 3

ÉMOTIONS ET ESTIME DE SOI

- Faire le lien entre ses ressentis émotionnels et ses comportements
- Identifier les peurs sous-jacentes et apprendre à les dépasser
- Renforcer son estime de soi pour mieux s'affirmer dans ses interactions
- Expérimenter des pratiques pour développer une confiance durable en soi et en l'autre

Jour 4

ASSERTIVITÉ ET RESPONSABILITÉ INDIVIDUELLE

- Intégrer la notion de choix et de responsabilité dans l'affirmation de soi
- Pratiquer l'assertivité : s'exprimer avec clarté, respect et authenticité
- Sortir des dynamiques de passivité, d'évitement ou de confrontation
- Ancrer une posture relationnelle équilibrée et impactante dans son quotidien

CLÔTURE ET BILAN DE SESSION

- Revue des concepts clés évoqués durant les 4 journées
- Temps d'échange autour des questions et réponses additionnelles

Accessibilité

L'inclusion est sujet important pour OCTO Academy.
Nos référent·es sont à votre disposition pour faciliter l'adaptation de votre formation à vos besoins spécifiques.
Pour les contacter : academy.accessibilite@octo.com