

**Contact :**

Philippe Chevaux  
Bureau : 03 20 92 50 50

**Mahira** - 228 rue de la Carnoy – 59130 Lambersart  
[philippe.chevaux@mahira.fr](mailto:philippe.chevaux@mahira.fr)  
[www.mahira.fr](http://www.mahira.fr)

## Programme de formation

### Module 2 : Utilisez votre personnalité à 100% pour mieux communiquer

*Déclaration d'activité enregistrée sous le n°31 59 02318 59 auprès du préfet de région Nord Pas de Calais*

#### Objectifs

A l'issue de ce deuxième module de formation, les participants auront acquis toutes les clés nécessaires pour utiliser efficacement le fonctionnement de leur personnalité.

À l'issue du module 2, les stagiaires auront aussi tous les éléments pour favoriser la création d'un climat de confiance, nécessaire à un relationnel sain et constructif autant dans le cadre professionnel que personnel.

#### Public cible

Destiné aux personnes qui veulent aller plus loin dans la connaissance d'elles-mêmes et des autres afin de savoir mieux séparer et accepter, sans juger, leurs différentes visions du monde et celles de leur entourage. Ce module, destiné aussi à tout le monde, sera particulièrement adapté et utile au personnel ayant des fonctions à forte composante relationnelle (ex: RH, encadrant, coach, service client...). C'est un passage nécessaire pour le 3ème module.

#### Programme

Le module 2 se déroule en quatre grandes parties :

##### Les clés nécessaires pour se servir à 100% de sa personnalité

- Approfondir la reconnaissance et l'utilisation des Méta Programmes
- Notion d'autonomie et de protection

##### Comprendre l'utilité de chaque partie dans chacun des fonctionnements

- A quoi nous servent les différentes facettes de notre personnalité ?
- Qu'est-ce qu'elles s'apportent mutuellement ?

##### Savoir séparer sa vision du monde de celle des autres

- Mieux vivre au quotidien les valeurs importantes pour nous, avec un autre regard dessus
- Remettre en perspective nos propres émotions

##### Analyse de cas pratiques avec une analyse spécifique des Méta-Programmes

- Reconnaître les Méta-Programmes qui gênent l'atteinte d'un objectif bloquant
- Apprendre à utiliser ceux qui peuvent nous aider

## Programme détaillé

- Explication approfondie de chaque Méta-Programme étudié
  - Comment chaque partie du modèle les utilise
- Entendre les thématiques principales qui ressortent dans chaque fonctionnement pour aider à reconnaître le fonctionnement de son interlocuteur
  - Les critères majeurs associés
- Augmenter son niveau de protection et d'autonomie (d'après Michael White et Julien Betbeze)
  - Qu'est-ce que l'autonomie et la protection ?
  - A quoi ça nous sert ?
  - Les stratégies mises en place pour augmenter son niveau de protection
  - L'influence du niveau de protection sur l'autonomie
- Comprendre de quelle façon la personnalité nous permet d'être complet
  - Voir l'utilité de chaque facette de chacun des fonctionnements
  - Comment elles se complètent et ce qu'elles s'apportent mutuellement
  - Exemples de ce qui peut se passer si on n'utilise pas ses ressources et quand on les utilise
  - Les conséquences possibles dans la vie quotidienne
- Séparer sa vision du monde de celle des autres pour favoriser un climat d'écoute et une communication efficace
  - Travail sur les valeurs importantes pour nous
  - Relativiser leur perception, les confronter à la perception des autres
  - Comprendre l'utilité de nos émotions
  - Travail sur les émotions en apprenant à les remettre en perspective
- Focus sur les Méta-Programmes pour l'atteinte d'un objectif
  - Application sur des cas réels tirés de l'expérience des stagiaires : communication, management, relation...
  - Comprendre quels Méta-Programmes nous gênent quand un objectif bloque
  - Reconnaître et utiliser ceux qui peuvent nous aider pour y arriver

## Fournitures

La formation inclut un classeur de cours au format papier

## Méthodes d'intervention - moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement

La formation inclura en alternance :

- Des apports d'outils, techniques, repères
- Des expérimentations et des mises en situation
- Des échanges d'expériences entre les participants et l'animateur
- Un travail sur les cas pratiques des participants

L'alternance de ces différents éléments favorise l'intégration des apprentissages par les participants, dans des situations concrètes.

## Moyens permettant d'apprécier les résultats de l'action

Une évaluation écrite individuelle sous forme de questionnaire à choix multiple en fin de formation sera proposée au stagiaire afin de vérifier son niveau d'acquisition des apports de la formation.

## Informations pratiques

### Durée

3 jours

### Prérequis

Avoir suivi le Module 1

### Lieu

Valenciennes ou Lille (en fonction des participants)

### Investissement

**Le prix de 1 350 € HT (TVA à 20 %) par stagiaire, pour ce module, inclut**

- la préparation et l'animation de la formation
- la création et l'impression des supports spécifiques (un classeur sera remis à chaque stagiaire)
- le « SAV formation » : possibilité de joindre l'intervenant par téléphone et mail après la formation (dans la limite du raisonnable)
- la location de la salle
- les frais de restauration du midi

### Ce prix n'inclut pas

- les frais d'hébergement et de déplacement
- les frais de restauration du matin et du soir
- toute dépense non mentionnée dans « le prix inclut »