



## Contact :

Philippe Chevaux : 06 30 14 62 83

[pch.ainassa@gmail.com](mailto:pch.ainassa@gmail.com)

[www.apprendresursoi-et-avancer.com](http://www.apprendresursoi-et-avancer.com)

# Programme de formation Module 1 : Découvrir le fonctionnement de sa personnalité et apprendre à s'en servir : développer la confiance en soi

Aujourd'hui, dans un espace professionnel où les interactions tendent à se complexifier et où la communication est parfois difficile, le besoin d'acquérir des compétences relationnelles va croissant pour tous les collaborateurs(trices).

Mieux se connaître, mieux connaître ses canaux de communication est la première étape pour aller vers l'autre.

Dans cette perspective, cette formation permet de mettre en lumière les différences de fonctionnement entre les personnes, et favorise l'adaptation aux autres en développant la confiance en soi.

## Objectifs

A l'issue de ce premier module, les participants auront acquis des techniques et des savoir-faire leur permettant :

- De développer la confiance en eux à travers une perception plus adaptée de leur fonctionnement et de leurs compétences
- D'ajuster leur communication grâce à une meilleure compréhension de leur propre vision du monde et de son impact sur les relations
- De favoriser des meilleures interactions en appréhendant plus sereinement leurs émotions
- De faciliter l'atteinte de leurs objectifs professionnels en utilisant leur personnalité

## Public cible

Tout(e) collaborateur(trice) qui veut avoir une vision plus claire de ses compétences innées et de ses lacunes, trouver les ressources en lui /elle qui l'aideront à atteindre des objectifs sous son contrôle, avoir des clés de lecture de son fonctionnement qui lui permettront d'appréhender de façon plus adaptée les relations et d'avoir une communication professionnelle plus efficace.

Toute équipe professionnelle qui souhaite que ses membres se connaissent et s'acceptent différemment, au-delà de ce que l'on peut voir ou interpréter spontanément des comportements extérieurs.

## Prérequis

Aucun

## Programme détaillé

Ce module 1 se déroule sur 2+1 jours.

Il peut être rajouté au besoin et en sus, un accompagnement individuel d'1h30 entre les jours 2 et 3 :

### Jour 1

- Origine et historique du modèle
- Construction et utilité de la personnalité
- Découverte de différents éléments de la personnalité pour mieux se connaître
  - Les croyances
  - Les émotions
  - Les valeurs
  - Les stratégies
  - Les qualités
- Apports de la PNL avec les Méta-Programmes
  - Ce que sont les Méta-Programmes
  - A quoi ils servent
  - Explication des Méta-Programmes utilisés

### Jour 2

- Liens et intérêt de lier les méta-Programmes au modèle
- Découverte de son fonctionnement d'après le modèle
  - Mises en situation et questionnement
  - Débriefing individuel et collectif
- En sous-groupe : ce qu'on peut adapter dans sa façon d'interagir, en fonction des personnalités observées chez ses collègues/collaborateurs... pour une meilleure intégration des messages
- Proposition d'une application intersession :
  - Repérer certains traits de fonctionnement de la personnalité chez quelques collègues/collaborateurs...
  - Plan d'action personnel

### Accompagnement individuel intersession (facultatif, 1h30 par personne)

- Recadrage et ajustements individuels sur l'application intersession
- Accompagnement à l'atteinte d'un objectif professionnel
- Aider à adapter sa communication et ses interactions

### Jour 3

- Retour sur l'intersession
  - Ce qui a été perçu dans le fonctionnement des interlocuteurs
  - Ce qui a bien fonctionné et les difficultés rencontrées dans la mise en place du plan d'actions personnel
  - Les changements observés dans les relations avec les collègues/collaborateurs...
- Mise en pratique : Approfondir l'utilisation de son fonctionnement pour atteindre des objectifs professionnels et développer ses capacités d'adaptation et de communication dans sa fonction
  - Apprendre à voir les aspects de notre fonctionnement qui bloquent ou aident l'atteinte de notre objectif
  - Mettre en situation sur des cas pratiques
  - Poser un objectif clair : objectifs sous-contrôle et hors-contrôle
- S'entraîner à utiliser ses ressources pour améliorer le relationnel et la communication au quotidien
- Plan d'action personnel

## **Fournitures**

La formation inclut un syllabus

## **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 de suivre l'exécution de l'action**

Une feuille de présence avec les horaires précises de la formation, signée pour chaque demi-journée par chaque stagiaire attestera de la bonne exécution de l'action.

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

Une évaluation orale en démarrage de session permettra d'évaluer le niveau des stagiaires à l'entrée. Une évaluation écrite individuelle sous forme de questionnaire à choix multiple en fin de formation sera proposée aux stagiaires afin de vérifier leur niveau d'acquisition des apports de la formation à la sortie.

## **Durée**

3 jours