

MIEUX SE CONNAITRE & COMMUNIQUER GRÂCE À LA PROCESS COMMUNICATION

Mieux se connaître pour mieux se gérer et développer des relations saines au quotidien et dans son management.

PROGRAMME

- Comprendre le modèle Process Communication
- Découvrir son profil personnel
- Comprendre ses manières d'interagir et celles des autres
- Identifier ses séquences et mécanismes de stress
- Apprendre à mieux prendre soin de soi
- Comprendre les mécanismes et fonctionnement des autres
- Construire une manière d'interagir plus efficacement
- Apprendre à maintenir des relations saines
- **Créer son plan d'action personnel immédiat**

MOYENS PEDAGOGIQUES & ORGANISATIONNELS

- Apports théoriques
- Inventaire personnalisé (support individuel remis)
- Exercices de mise en situation et expérimentation (cas réels)

PUBLIC & PRE-REQUIS

Public : Tout public

Pré-requis : aucun

CONCRETEMENT

Durée : 2 jours - 2x7h

Nombre de stagiaires : 6 à 12