

# SMART & COM FORMATION

## SE CONNAITRE POUR SAVOIR ETRE

PUBLIC : Tout salarié, dans un contexte où comprendre son propre fonctionnement et savoir décoder l'autre est important dans un contexte de bienveillance.

PRE-REQUIS : aucun.

### OBJECTIFS :

- Découvrir les différents types de personnalité, leurs mécanismes et comportements associés,
- Identifier son profil personnel, approfondir la connaissance de son propre mode de fonctionnement,
- Savoir tenir compte et se libérer des « pièges » de sa personnalité, s'adapter pour tirer le meilleur profit de la relation.

### PROGRAMME :

- Prendre de conscience de la manière dont on est perçu par les autres et de son impact sur les autres :
  - Découvrir sa propre subjectivité dans la relation,
  - Anticiper certaines réactions,
  - Développer ses qualités et son potentiel personnel (optimiser ses forces, minimiser ses points de vigilance),
  - Se libérer de ses automatismes,
- Apprendre et s'entraîner à écouter, décoder et identifier le mode de fonctionnement de son interlocuteur :
  - Mieux comprendre les autres, être capable de respect face à la diversité des points de vue et des réactions,
  - Savoir adapter sa relation en faisant preuve d'empathie et développer une relation constructive,
  - Valoriser les différences individuelles,
  - Utiliser ses différences de manière constructive et appliquer le modèle aux situations difficiles.

### MOYENS PEDAGOGIQUES :

Outils et apports pédagogiques

- Exposés théoriques sur PowerPoint,
- Tests de personnalité,
- Ateliers d'échange et de partage d'expériences,
- Mises en situation et jeux de rôles.

EVALUATION DE LA FORMATION : Fiche d'évaluation de la formation remise aux stagiaires en fin de formation.

DUREE : 2 jours (prise en charge OPCA, CPF) en intra ou inter-entreprise.

# SMART & COM FORMATION

## MOYENS PEDAGOGIQUES :

Outils et apports pédagogiques

- Exposés théoriques sur PowerPoint,
- Tests de personnalité,
- Ateliers d'échange et de partage d'expériences,
- Mises en situation et jeux de rôles.

## FORMATEUR/TRICE :

CONDITION DE REALISATION : Sur le lieu de travail (en intra-entreprise).

DOCUMENTS FOURNIS : Attestation de formation, questionnaire de satisfaction, support de cours formation et documentations diverses.

METHODES D'EVALUATION : A chaud, à froid.

VALIDATION ET SANCTION : Remise d'une attestation de formation.

SUIVI FORMATION : Feuille émargement.



22, rue des Potières - 56350 Saint-Jean-La-Poterie  
**06 76 89 97 19**  
chantal.canovas@orange.fr  
N° SIRET 39508641600058 - APE 8559A  
DA 53560908256  
Certification AFNOR NF Service   
 Label Qualité Actions de Formations 