

Par une meilleure connaissance de soi et des autres – niveau II

Objectifs de la formation

Cette formation permettra à l'apprenant d'intégrer, par la pratique, les outils favorisant une meilleure maîtrise des relations interpersonnelles.

A l'issue de cette formation, le participant sera capable de :

- Identifier leur style de communication et de mieux comprendre celui des autres pour optimiser la relation,
- Mieux gérer ses émotions dans la relation aux autres,
- Décoder les situations de tension et agir avec diplomatie,
- Améliorer la qualité de sa communication avec les autres.



Profil formateur : formation animée par un formateur senior et coach confirmé en développement personnel et cohésion d'équipe.

Méthodes pédagogiques : Essentiellement pratiques, les méthodes pédagogiques reposent sur les principes suivants :

- classes inversées ;
- maïeutique via des partages d'expérience, des activités digitales, des exercices d'intelligence collective ;
- mises en situation et jeux de rôles ;
- études de cas ;
- ateliers ludo-pédagogiques et exercices inspirés de techniques théâtrales ;
- travail de réflexion individuelle, tests et autodiagnostic.



Durée de la formation : 14 heures, Soit 2 journées de 7h



Formation présentielle ou en visio

Groupe jusqu'à 8 personnes en présentiel/6 personnes en visio

Contenu de l'action de formation

En amont de la formation : une activité numérique à distance sera proposée aux participants afin de les amener à réfléchir sur leur communication et leur relation aux autres.

■ Comprendre l'autre pour adapter nos modes de communication

- Parler le même langage pour mieux se comprendre
- Repérer les interférences naturelles dans la communication et identifier les différents filtres : neurologiques, culturels, personnels
- Comment je sélectionne les informations : mes préférences cérébrales, mes centres d'intérêt et les mécanismes de sélection/distorsion/généralisation
- Distinguer la singularité des cadres de référence de chacun
- Décoder son cadre de référence pour mieux se comprendre et comprendre l'autre

■ Développer une approche individualisée de la relation

Mieux se connaître

- Me situer parmi les 6 profils de personnalités identifiés Process Com
- Identifier mes points forts et axes de progrès en développement personnel
- Repérer les sources de stress et apprendre à les gérer

Mieux connaître l'autre

- Etre capable d'identifier le type de personnalité de son interlocuteur
- Savoir gérer les situations de tension et y répondre avec le modèle Process Com

■ S'affirmer dans les relations interpersonnelles

- Identifier sa relation aux autres et les conséquences sur la gestion des tensions
- Comprendre les registres de communication (Etats parent/adulte/enfant)
- Savoir parer les jeux de manipulation
- Utiliser le mécanisme Triangle gagnant pour communiquer sainement



Profil stagiaire : toute personne ayant à communiquer en interne ou en externe.

Prérequis : avoir suivi la formation de niveau I – *Développer ses compétences relationnelles* ou toute autre formation couvrant son contenu. Comprendre et s'exprimer en français

Accessibilité des personnes en situation de handicap : cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap. Nos locaux sont aux normes afin de pouvoir accueillir tout public. Aussi, nous pouvons adapter nos méthodes pédagogiques et notre animation, tout comme nos supports partagés, en fonction du handicap et des besoins de l'apprenant. Notre équipe pédagogique, en collaboration avec notre référent handicap (Aurélien Morhain : aurelien.morhain@msformation.net / 03-59-30-65-05), mobilisent les ressources nécessaires pour permettre à chacun de se former.

Retrouvez sur notre site internet toutes les précisions sur nos offres de formation :

■ Notre offre de formation en Management et Développement pro : [ici](#)

Notre centre

L'équipe porte haut ce qui fait sa différence :

- **Flexibilité :** parce que nous savons à quel point votre activité peut fluctuer, nous créons des modules qui s'intègrent complètement à vos contraintes : demi-journées, journées non consécutives, formations à distance et suivis personnalisés dans l'entreprise.
- **Bienveillance :** créer des relations respectueuses et équitables avec nos parties prenantes est essentiel. Apprenants, clients, formateurs et fournisseurs font partie de notre écosystème, et nous mettons tout en œuvre pour que chacun évolue harmonieusement en son sein.
- **Engagement :** l'engagement chez MS, c'est un état d'esprit et une attitude au quotidien. Chacun fait de son mieux, s'investit dans la mission qui lui est confiée pour la réussite du projet d'entreprise.
- **Authenticité :** MS Formation propose des parcours de formation dans le respect de l'honnêteté, de l'intégrité et de la transparence. C'est pourquoi nos formateurs et nos clients nous font confiance depuis toutes ces années !

Notre centre est référencé Qualiopi au titre de la catégorie « Actions de formation » - un gage de sérieux et de professionnalisme, pour des formations de qualité.



Moyens pédagogiques et techniques

Nos formateurs sont recrutés conformément à la charte qualité MS Formation et sont experts dans leur domaine de compétences. Ils articulent diverses méthodes pédagogiques et utilisent des outils variés (outils numériques, jeux interactifs, logiciels de visioconférence...) pour s'adapter à leur public et optimiser l'apprentissage.

Nos référents pôles et notre responsable pédagogique (Sandrine Manzelle) supervisent l'ensemble des parcours de formation.

Par ailleurs, notre centre de formation est équipé de :

- Salles de formation lumineuses, ergonomiques et équipées d'écran
- Accès au wifi haut débit sur l'ensemble des lieux

Tous nos locaux répondent aux exigences d'accueil des personnes en situation de handicap et sont donc accessibles.

- Dans le cas d'une formation chez le client, ce dernier met à disposition locaux et matériels répondant aux mêmes exigences.
- Dans le cas d'une formation animée en visio, nous privilégions Zoom, Teams ou tout autre plateforme dédiée selon les préférences du client.

Dispositif de suivi et d'évaluation

Pour assurer un suivi individuel, MS Formation donne accès à sa plateforme de partage DIGIFORMA, permettant à chaque apprenant de récupérer en ligne toutes les ressources de la formation.

Par ailleurs, MS Formation met en place 2 types d'évaluations :

- Des évaluations des acquis en cours et fin de formation (via quiz, exercices pratiques, études de cas, jeux de rôles, mises en situation, et passage d'une certification pour les parcours concernés)
- Une évaluation de la qualité de la formation délivrée

Une attestation de fin de formation est remise au participant.

Tout au long du parcours, chaque session est justifiée par un émargement numérique attestant la présence du stagiaire en formation.

