

# Mieux se Connaître pour Réussir son Evolution Professionnelle

MIEREUEVPRO

Présentiel - Synchron

## Public Visé

Tout public

## Pré Requis

Aucun

## Les + métier

Pour évoluer à son poste de travail, il est important de connaître les techniques permettant de s'affirmer, de se respecter et respecter l'autre en toutes circonstances.

## Objectifs pédagogiques et d'évaluation

- Mieux communiquer dans son environnement professionnel
- Gérer ses émotions et développer ses compétences
- Exprimer son opinion et s'affirmer
- Comprendre ses freins
- Mettre en oeuvre des objectifs de progrès

## Méthodes pédagogiques

Vidéoprojecteur  
Paper Board et feutres  
Vidéos  
Exercices pratiques sur des cas concrets  
Réflexions  
Méthode active  
Méthode interrogative  
Un support pédagogique sera remis à chaque stagiaire à la fin de la session.

## Parcours pédagogique

### L'intelligence émotionnelle

Identifier et comprendre sa personnalité afin de mieux communiquer dans son environnement professionnel

### La gestion des émotions

Développer ses compétences sociales afin d'appréhender son poste de travail et la collaboration avec les collègues ■

### Savoir exprimer son opinion

S'affirmer, et optimiser ses relations professionnelles

### L'assertivité

Comprendre ses freins et les bénéfices au profit de situations conflictuelles et critiques ■

### Mettre en oeuvre des objectifs de progrès

## Qualification Intervenant-e-s

Formateur expert en développement personnel

## Méthodes et modalités d'évaluation

- Questionnaire d'auto-évaluation - Evaluation de fin de formation : test d'auto-évaluation / Exercice - Bilan individuel des compétences acquises - Questionnaire de satisfaction à chaud - Attestation de fin de formation

## Modalités d'Accessibilité

Nous consulter



**Durée**

**21.00** Heures    **3** Jours    De 2 à 8 Personnes

**Effectif**



**Contactez-nous !**

**Valéry ROCHE**

Responsable de site et chargée de développement

**Tél. : 0696528571**

**Mail : vroche@strategie-info.com**