

# Mieux se connaître pour mieux communiquer et plus d'efficience interpersonnelle

## Programme de formation



**Durée** : 3 jours

**Horaires** : 09h00-12h30 / 14h00-17h30

**Dates** : Merci de nous consulter

**Lieu** : A déterminer



**Public concerné** : Tout professionnel souhaitant améliorer ses compétences relationnelles et sa communication interpersonnelle.

**Prérequis** : Aucun

**Nombre de participants** : De 6 à 12 personnes



**Accessibilité aux personnes handicapées** : merci de nous contacter



**Prix** : 1400€ par personne

En intra entreprise, merci de nous contacter pour le devis



**Formateur** : Formateur en neurosciences cognitives et comportementales et coach en développement personnel

**Contact** : [contact@happy-learn-formation.fr](mailto:contact@happy-learn-formation.fr)

Tel : 07.69.44.72.04



**Méthodes pédagogiques** :

Exposés théoriques

Tests de personnalité

Exercices pratiques

Jeux de rôle

Réflexions personnelles

Coaching

### OBJECTIF :

- Identifier ses besoins et ses valeurs.
- Développer ses compétences d'écoute active.
- Développer ses compétences de communication assertive.
- Identifier ses types de personnalités.

### CONTENU :

#### Jour 1 :

##### Identifier ses :

- Points à améliorer
- Besoins vitaux (sociaux et psychiques)
- Valeurs intrinsèques

#### Jour 2 :

##### Identifier sa / son :

- Personnalité
- Comportement naturel
- Vision V réalité ?

#### Jour 3 :

##### Développer sa communication :

- Écoute active
- Assertivité
- Comprendre et Exprimer ses émotions