



## MIEUX SE CONNAITRE

Code R4938



### PUBLIC

- Toute personne désirant développer ses relations interpersonnelles

### PREREQUIS

- Aucun

### MODALITES PEDAGOGIQUES

- Exposés dynamiques et interactifs
- Mises en situations professionnelles
- Utilisation d'outils d'autodiagnostic
- Plateforme
- Analyse de situations, partage de bonnes pratiques

### MODALITES DE SUIVI ET D'EVALUATION

- Mises en situations
- Exercices

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Mieux connaître son fonctionnement, son mode de communication
- Adopter une démarche de développement personnel

### PROGRAMME

#### Moi & Moi

- Identifier l'impact de sa communication
- Se définir : points forts et axes de progrès
- Comment être encore meilleur
- Prendre en compte ses émotions et ses croyances

#### Moi & Autrui

- Renforcer son écoute
- Travailler son empathie
- Identifier Faits/Opinions/Sentiments
- Formuler une demande et exprimer un refus
- S'affirmer dans les situations difficiles



820 €HT  
par personne



3 à 6  
participants



2 jours



Planification tout au long de l'année  
sur réservation

N° déclaration d'activité  
72 33 000 12 33  
SIRET – 781843073  
NAF – 8532Z  
N° Qualiopi – 8575624

### INFORMATIONS ET INSCRIPTION

Agnès VEDRENNE [www.formation-maisonindustrie.com](http://www.formation-maisonindustrie.com)  
a.vedrenne@afpiso.com  
06 81 65 35 43

Valérie VOLEAU  
v.voleau@afpiso.com  
06 85 70 62 67