



# SE CONNAITRE ET S'ADAPTER A L'AUTRE EN SITUATION PROFESSIONNELLE

## OBJECTIF :

A l'issue de la formation, le stagiaire sera en capacité de :

- Comprendre les différences de comportement
- Mieux connaître ses propres réactions comportementales
- D'interpréter de façon positive des réactions de nos interlocuteurs.
- Mieux adapter ses comportements et faciliter cette mobilité chez autrui

## PUBLIC :

Tout public

## PRE-REQUIS

Aucun

## METHODE

Pédagogie interactive avec alternance entre apports théoriques, exercices d'application, échanges entre les stagiaires, travail sur des situations concrètes et réflexion personnelle

Autodiagnostic et quizz.

## NOS PRATIQUES QUALITES

Remise, à chaque stagiaire, d'un support pédagogique personnalisé et d'une attestation de formation réglementaire

DUREE : 2 jours

INTERVENANT : Françoise DELCROIX

## PROGRAMME DETAILLE

### **Diagnostic personnel : atouts, axes d'amélioration**

- Ce que je suis - Ce que je voudrais être - Ce que l'on me demande d'être
- Personnage social par rapport au soi véritable : recherche de crédibilité

### **Nos différences de comportements**

- Comprendre les différents types de comportements en fonction de son type de personnalité
- Reconnaître ses propres comportements et comprendre leur impact sur les autres.
- Cibler ses zones de confort et ses zones d'efforts

### **Comment interpréter positivement les réactions de nos interlocuteurs**

- Utiliser l'écoute active
- Utiliser la « Juste affirmation de soi »
- Utiliser la stratégie du « Gagnant – Gagnant »
- Formuler une demande sans agressivité
- Formuler un refus : dire « non » sans culpabilité, ni frustrations mais le dire sereinement
- Savoir traiter les reproches
- Savoir répondre aux agresseurs (généralités, jugements,...)

### **Apprendre à adapter ses comportements en aidant notre interlocuteur à le faire**

- Accepter et comprendre ses émotions,
- Faire le lien entre nos besoins, nos émotions et nos mécanismes de défense.
- Apprendre à adapter sa communication en fonction de la personnalité de notre interlocuteur

FDACS Conseil Sarl

32 avenue Maurice Berteaux – 78500 Sartrouville Tél : 01 39 57 89 72

Mail : [contact@fdacsconseil.fr](mailto:contact@fdacsconseil.fr) – Internet : [www.fdcconseil.fr](http://www.fdcconseil.fr)

RCS Versailles - SIRET 494 176 324 00056 – APE 8559A

Enregistré sous le numéro : 11 78 806 9178 - Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat

