



Mieux se connaître pour mieux manager et mieux communiquer



Manager, dirigeant, chef de service, chef de projet



Aucun



2 jours (14 heures)



Sophia-Antipolis (06) ou en distanciel

On ne peut pas manager les autres sans se connaître soi-même. La connaissance de soi est le premier levier d'un management juste et d'une communication impactante.

Cette formation vous propose une exploration de vos modes de fonctionnement et de votre communication de manière à développer une posture adaptée. Mieux se connaître, c'est prendre du recul, faire des choix ajustés et conscients pour mieux manager et mieux communiquer au quotidien.

 Programme	 Objectifs pédagogiques
<p>Comprendre les bases du modèle DISC</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les 4 grands styles comportementaux • Forces, points de vigilance et motivations • Impact du stress sur son style • Identifier ses préférences naturelles • Repérer ses zones de confort et d'effort • Prendre conscience de son impact sur les autres <p><i>Debriefing de son profil individuel</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Identifier son profil comportemental DISC et ses modes de fonctionnement • Comprendre les dynamiques relationnelles au sein d'une équipe • Adapter sa communication aux différents profils • Développer une posture assertive et alignée • Fluidifier les relations et prévenir les tensions
<p>Comprendre les autres styles</p> <ul style="list-style-type: none"> • Décoder les comportements et les besoins associés • Identifier les sources d'incompréhension • Adapter son mode de communication <p><i>Jeux de rôle et situations managériales concrètes</i></p>	<p>Modalités pédagogiques</p> <p>Apports théorique (30%) Apports théoriques sur les profils comportementaux et la communication</p> <p>Apports pratiques (70%) Exercices de mise en situation et entraînement aux méthodes enseignées. Mise en pratique sur des cas proposés par les participants.</p>
<p>Mieux communiquer pour mieux manager</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cohérence entre intention, posture et message • Ajustement verbal et non verbal • Donner un feedback constructif • Motiver selon les besoins comportementaux • Prévenir et gérer les tensions <p><i>Plan d'actions personnel</i></p> <p>Développer une posture assertive</p> <ul style="list-style-type: none"> • Différencier affirmation, passivité et agressivité • Exprimer clairement ses attentes • Poser un cadre tout en respectant l'autre • Dire non avec justesse <p><i>Mise en situation, feedback du groupe et plan de progrès individuel</i></p>	<p>Sanctions et mode d'évaluation</p> <p>Grille d'évaluation "à chaud" à compléter par le stagiaire. Evaluation par mise en situation pendant la formation. Bilan de positionnement initial et final (progression pédagogique validée par le formateur)</p> <p>Certification de réalisation.</p>