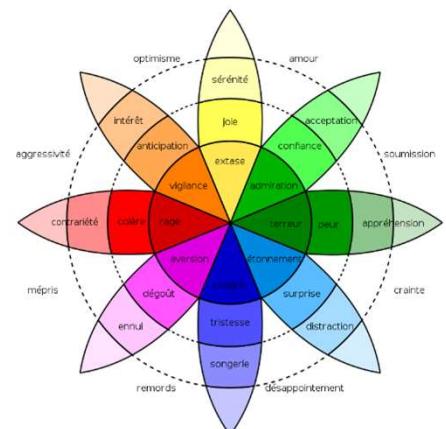




OBJECTIFS

- Comprendre le modèle Whole Brain et déchiffrer son HBDI®
- Un temps pour faire converger exigences économique et humaine
- Mieux gérer ses émotions et gagner en efficacité professionnelle
- Développer sa communication interpersonnelle
- Ajuster son comportement à celui des autres
- Limiter les tentatives d'agression, de manipulation, de fuite
- Surmonter les conflits et les désaccords



PROGRAMME

JOURNÉE 1 - (07h00) – Profil HBDI® et recueil des besoins

- Entretien individuel (durée de 45 mns en présentiel ou distanciel)
- Elaboration et debriefing personnalisé du profil HBDI® -
- Recueil des attentes et des besoins – création adhésion

JOURNÉE 2 - (07h00) – Formation collective

- Identifier la notion d'intelligence émotionnelle
- Mieux gérer ses propres émotions et gagner en efficacité dans la vie pro
- Établir le lien entre émotion et stress
- Adopter la communication non violente
- Exprimer sa colère sans agressivité
- Exprimer ses émotions pour améliorer sa relation aux autres
- Savoir dire "non"
- Évaluer son niveau d'assertivité
- Déterminer les principes clés de l'affirmation de soi
- Désamorcer les tentatives de manipulation
- S'appuyer sur la méthode DESC pour exprimer une critique
- Oser demander et «vendre» certaines conditions
- Positiver une difficulté
- Apprendre à «recharger ses batteries»
- Analyser ses propres résistances, représentations
- Canaliser son stress par le choix de ses réactions
- Mettre en place un plan d'action personnalisé

COMPÉTENCES VISÉES

- Définir leurs objectifs personnels de progression
- Mettre en œuvre un plan d'action opérationnel en se centrant sur l'essentiel

DURÉE

2 journées en deux temps :

- 1 journée dédiée aux entretiens individuels pour 8 participants
- 1 journée formation collective

TARIF

Pour un groupe de 8 participants maximum :

Coût de 1400 € HT /jour
Soit coût session de 2800 € HT

(frais déplacement inclus 44)

- Réalisation du profil HBDI®
Pour chaque participant 90 € par profil HBDI®

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne volontaire pour la démarche

LIEU

Parcours en Intra (dans vos locaux ou à proximité de chez vous)

PLANNING

A définir ensemble