

Mieux se Connaitre pour Mieux Communiquer

Lien : https://maroc-performance.com/formation/mieux-se-connaitre-pour-mieux-communiquer

DURÉE
2 jours (14h)

RÉFÉRENCE
CF86

CATÉGORIE
Communication Orale et Prise de Parole en Public

Maroc Performance

OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de cette formation, vous serez capable de :

- Mieux communiquer au quotidien
- Réussir sa relation aux autres

POUR QUI ?

- Toute personne désireuse d’améliorer sa communication et la qualité de ses relations au sein de son entreprise



Programme détaillé

1 / Connaître son potentiel et développer sa conscience de soi

- Pourquoi mieux se connaître est-il important pour mieux travailler ensemble ?
- Identifier ses atouts, ses modes de fonctionnement et son potentiel et ses freins
- Identifier ses freins à communiquer
- Connaître ses difficultés de fonctionnement et les moyens d'y remédier
- Repérer ses dynamiques de vie
- Mieux se connaître au travers du regard des autres
- Développer ses conditions de réussite par une meilleure compréhension de soi
- Connaissance de soi et intelligence émotionnelle

2 / Gagner en confiance en soi

- Définition de la confiance en soi
- Identification des freins et des moteurs
- Développer son aisance relationnelle

3 / Reconnaître et clarifier ses propres besoins, valeurs et objectifs

- Les signes de reconnaissance
- Comment s’en donner et en obtenir pour nourrir l’estime de soi et des autres

4 / Développer sa conscience émotionnelle pour atténuer les conflits et gérer son stress

- Identifier mes déclics émotionnels
- Comprendre le fonctionnement des émotions

Maroc Performance

- Transformer ses émotions en actions constructives
- Identifier, anticiper, échanger, chercher des solutions et se lancer des défis
- Les situations "émouvantes" : les tâches trop difficiles, la nouveauté, la surprise, les excès de motivation, l'émotivité...

5 / Fondamentaux de la communication constructive

- Le schéma de la communication (PNL)
- Les états du Moi (Analyse Transactionnelle)
- Les positions de vie (Analyse Transactionnelle)
- L’écoute active
- La reformulation

6 / Mieux communiquer avec les différents types de personnalité

- Comprendre les typologies de personnalités et leur complémentarité
- Identifier le profil de personnalité de son interlocuteur
- Distinguer comportement et motivation : comprendre les motivations profondes de son interlocuteur
- Trouver un équilibre avec l’Ennéagramme : identifier les alliances qui fonctionnent bien pour mieux collaborer et dialoguer

7 / S'affirmer face aux autres

- Mieux connaître son style relationnel
- Autodiagnostic : identifier ses comportements et ses propres freins à l'affirmation de soi
- Comportements à adpoter
- Entraînement au « parler-vrai » (dire non, émettre une critique constructive)

Maroc Performance

Approche pédagogique

- Support Ecrit et Projection
- Exposés Interactifs, Podcasts et Vidéos
- Brainstorming et Jeux de Rôle
- Mises en Situation pour faciliter l'assimilation
- Cas Pratiques et Labs inclus pour leur impact opérationnel
- Test de Validation des Acquis des Connaissances

Prochaines dates programmées

19 au 20 Jan. 2027	Présentiel - Casablanca
18 au 19 Mars 2027	Présentiel - Casablanca
18 au 19 Mai 2027	Présentiel - Casablanca
15 au 16 Juil. 2027	Présentiel - Casablanca
16 au 17 Sep. 2027	Présentiel - Casablanca

Autres dates possibles sur demande. Contactez-nous pour organiser une session intra-entreprise.

Réservation & Renseignements

Téléphone : +212 522 247 210
Email : contact@maroc-performance.com
Web : https//www.maroc-performance.com

Maroc Performance — Tous droits réservés

Maroc Performance