

Mieux se Connaître pour Mieux Travailler avec les Autres

Lien : https://maroc-performance.com/formation/mieux-se-connatre-pour-mieux-travailler-avec-les-autres

DURÉE	RÉFÉRENCE	CATÉGORIE
3 jours (21h)	**DP234**	**Travail à Distance**

OBJECTIFS DE LA FORMATION

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

- Repérer des outils pour améliorer sa connaissance de soi
- Gagner en confiance dans ses relations professionnelles
- Oser parler des sujets de tension
- S'affirmer en situations délicates
- Coopérer de manière plus sereine

Maroc Performance

👥 POUR QUI ?

- ✔ Cadre
- ✔ Manager
- ✔ Chef de projets
- ✔ Agent de maîtrise
- ✔ Technicien
- ✔ Assistant(e) qui travaillent souvent en mode transversal dans leur activité professionnelle

Maroc Performance



Programme détaillé

1 / Identifier des outils pour mieux se connaître

- Pourquoi mieux se connaître est-il important pour mieux travailler ensemble ?
- Enjeux et conséquences
- Quelle est ma perception du monde
- Connaitre ses limites
- Prendre conscience de ses forces pour mieux les utiliser
- Identifier ses objectifs et ses besoins

2 / Apprendre à mieux se connaître

- Reconnaître et comprendre les comportements relationnels
- Identifier l'image que l'on renvoie aux autres
- Prendre conscience des sentiments des autres à son égard
- Choisir ses propres changements de comportements

3 / Identifier ses mécanismes de défense

- Identifier ses sources de stress pour savoir les apprivoiser et les utiliser
- Repérer ses mécanismes de défense et leur rôle protecteur
- Se donner de nouvelles façons de faire face en situation difficile
- Se donner la permission d’être celui que l’on souhaite

4 / Oser parler des sujets de tension

- Favoriser une atmosphère d'ouverture et de sincérité

Maroc Performance

- Oser dire la vérité aux autres sans crainte ni agressivité
- Dépasser ses doutes personnels

5 / Augmenter sa détermination personnelle

- Savoir choisir plutôt que subir
- S'impliquer selon son choix
- S'affirmer en situations délicates ou tendues avec détermination

6 / Créer des relations de travail confiantes

- Entrer en contact avec plus d'aisance
- S'exercer à plus de flexibilité et d'agilité
- Exprimer ses ressentis et émotions

⚗ 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

Maroc Performance

Prochaines dates programmées

24 au 26 Fév. 2027	Présentiel - Casablanca
21 au 23 Avr. 2027	Présentiel - Casablanca
16 au 18 Juin 2027	Présentiel - Casablanca
18 au 20 Août 2027	Présentiel - Casablanca
20 au 22 Oct. 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