

Approfondir la connaissance de soi-même et des autres pour mieux travailler ensemble

La Méthode Schutz®

BEST

Pour qui

Manager de proximité, agent de maîtrise ou technicien, collaborateur et assistante pour qui la qualité des relations est un atout majeur dans l'exercice de leur fonction.

Pour les cadres et managers, se reporter à la formation réf. 1546.

Enjeu : Acquérir les fondamentaux

Maîtriser La Méthode Schutz® et ses outils puissants pour penser et ressentir autrement et accéder à un haut niveau de savoir-faire ;

Revisiter en profondeur ses comportements, ses représentations et ses émotions pour mieux les comprendre et les faire évoluer durablement selon ses choix.

Prérequis

Forte volonté de s'impliquer personnellement et émotionnellement dans cette formation pour en tirer les meilleurs bénéfices.

Objectifs

- S'affirmer pleinement et sereinement dans ses relations.
- Favoriser la confiance dans ses échanges.
- S'adapter efficacement à ses interlocuteurs.
- Utiliser le plein potentiel des émotions.
- Renforcer les relations de coopération.
- Faire ses choix et décider plus aisément.
- Débloquent les attitudes rigides, sources de mésentente et d'inefficacité au travail.

5 jours

35h présentiel

+ activités à distance
(en complément)

2730 €^{HT}

Réf. 1709

95 €^{HT} Paris

85 €^{HT} Régions



Points forts

- **99 % des participants** se déclarent satisfaits ou très satisfaits de cette formation.
- **L'assurance de l'expertise** Cegos qui, depuis 25 ans, forme chaque année des milliers de collaborateurs à ces outils puissants. Continuellement enrichis et adaptés à la culture des entreprises.
- **Deux consultants certifiés Élément Humain (LHEP) co animent**, pour les groupes de plus de 8.

Programme



En amont, un questionnaire d'auto-positionnement pour se situer et définir ses priorités

1 - Développer la connaissance de soi-même et des autres

- 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.

2 - Développer des relations de travail confiantes

- Identifier les leviers de la confiance et les actionner.
- Entrer en contact avec confiance.
- Favoriser une atmosphère d'ouverture et de sincérité.
- Oser dire la vérité aux autres sans crainte ni agressivité.

3 - Augmenter sa détermination personnelle

- Identifier ses véritables responsabilités dans une situation.
- Savoir choisir plutôt que subir.
- S'impliquer selon son choix.
- S'affirmer en situations délicates ou tendues avec détermination.

4 - Développer la confiance en soi

- Développer l'estime de soi.
- Dépasser ses rigidités personnelles.
- Exprimer son ressenti émotionnel.
- Identifier ses besoins et développer sa spontanéité.



À chaque étape **des exercices d'application**

5 - S'approprier et utiliser la méthode au quotidien

- Utiliser le "parler vrai".
- Mettre en œuvre les acquis au fil de la formation.
- Identifier les bénéfices de la formation pour soi.

6 - ACTIVITÉS À DISTANCE

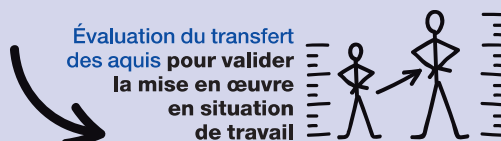
Pour mettre en application les bonnes pratiques et les acquis d'une formation :

- un **module e-learning** "Quatre clés pour développer l'estime de soi" ;
- un **module e-learning** "Installer durablement l'estime de soi".

Cette formation hors du commun, utilisée dans les plus grandes entreprises nationales et internationales, confère à la dimension humaine une place prépondérante dans la réussite des organisations.

La pédagogie exceptionnelle (feed-back circulaires, mini-assessments, tests FIRO® (Élément B®, Élément F®) validés scientifiquement conduit les participants à vivre la confiance pour développer ses compétences relationnelles en profondeur. Nous y explorons le lien entre "estime de soi", confiance, efficacité et productivité de l'équipe.

Cette semaine dense facilite le recul nécessaire sur soi pour mieux développer ses qualités intrinsèques et les transposer à son rôle professionnel.



Évaluation du transfert des acquis pour valider la mise en œuvre en situation de travail

Dates, villes, places disponibles

En page suivante consultez les dates, les villes et les places disponibles.